LOS SABORES DE LA DIVERSIDAD pretende acercarse al fenómeno de la inmigración desde una de las múltiples relaciones que se construyen entre todos los participantes, los de aquí y los de allá: las recetas de cocina como moneda de intercambio y material de conocimiento entre unos y otros, y también como pretexto que permite hablar de nosotros mismos, de nuestra historia pasada y presente, de las diferentes costumbres, tradiciones, sueños y necesidades que hacen que gentes de distintos rincones del mundo podamos encontrarnos y convivir en un espacio común. En avión, autobús e incluso en pateras, llegan los sabores de Marruecos, Ecuador, República Dominicana, Perú, Colombia, Argentina y Polonia, para configurar este recetario sin fronteras. MARTINA CHARAF, tras numerosas entrevistas entre hombres y mujeres procedentes de distintas regiones y culturas, recopila dos centenares de recetas que hablan de los secretos de la abuela y de fórmulas culinarias transmitidas oralmente de generación en generación, y nos ofrece las referencias para que cada plato pueda ser elaborado fácilmente, al mismo tiempo que nos permite ahondar en las señas de identidad de sus países de origen.



3432441
ISBN 84-206-4315-7
9 788420 643151

LOS SABORES DE LA DIVERSIDAD
MARTINA CHARAF

MARTINA CHARAF

LOS SABORES DE LA DIVERSIDAD

Recetario sin fronteras

ALIANZA EDITORIAL



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

¿Has cocinado un libro alguna vez?

Este libro, resultado de un trabajo realizado con mucha ilusión durante más de un año, pretende acercarse al fenómeno de la inmigración desde una de las múltiples relaciones que se construyen entre todos los participantes, los de aquí y los de allá: las recetas de cocina como moneda de intercambio y material de conocimiento entre unos y otros, y también como pretexto que permite hablar de nosotros mismos, de nuestra historia pasada y presente, de costumbres, tradiciones, sueños y necesidades que hacen que, por fin, gentes de distintos rincones del mundo podamos encontrarnos y convivir en un espacio común. En avión, autobús y pateras llegan los aromas de Marruecos, Ecuador, República Dominicana, Perú, Colombia, Argentina y Polonia y para esta ocasión *alimentan* cada una de estas páginas. Su presencia cuantitativa y su participación activa en España han sido suficientes para convertirse en las voces del libro.

Como libro, procura llenar un vacío aún no abordado, al presentar las recetas de varios países en su relación cotidiana con España, el país donde todos estamos viviendo.

El material recopilado parte de la historia de cada persona y a medi-

da que avanza la deja para centrarse en los grupos de referencia, en las redes que construyen con sus paisanos, con otros inmigrantes y con los españoles, y así descubrimos los puntos de encuentro, como también nos asaltan los caminos que aún quedan por recorrer.

Más de setenta y cinco entrevistas con mujeres y hombres de edades comprendidas entre los veinticinco y cincuenta y cinco años y cada una de ellas, las entrevistas, un arcón de sorpresas, aventuras, desafíos y ganas de vivir.

Transcribimos a continuación el conocimiento y saber hacer que en la cocina tienen estos profesores de instituto, maestros de escuela, amas de casa, peluqueras, farmacéuticas, comerciantes, hombres y mujeres de campo y de ciudad, que, por nombrar sólo algunos, nos han permitido conocer y recopilar recetas vivas, llenas de acentos, expresiones y gestos contagiosos, a la par que entablar una sabrosa y amistosa comunicación.

Sin saberlo han sido los guías que nos permitieron conocer un Madrid dinámico y lleno de curiosidades, que al igual que los protagonistas, se transforma y adapta acorde al ritmo de los acontecimientos. Si bien la ciudad de referencia es Madrid, como ya se ha señalado, en ella englobamos a muchas otras ciudades españolas que, inmersas en procesos multiculturales, esperamos que se vean reflejadas.

Disfrutaremos de un gran banquete compuesto por casi 200 recetas que hablan de los secretos de la abuela (algunos), de recetas familiares transmitidas oralmente de generación en generación, de especificidades regionales, de platos exóticos, de despensas y costumbres que nos permitirán conocer las señas de identidad de cada gastronomía, sin olvidarnos de ofrecer referencias y datos precisos para que cada plato pueda ser elaborado con precisión aun estando fuera de su país de origen.

Quien emigra.... inmigra

Recuerdo que durante mis primeros años en España fueron muchas las cosas que me llenaron de satisfacción, entre ellas la calidad de sus gentes, y también muchas otras que me llamaron la atención, la principal que estas mismas gentes tuvieran todas mayoritariamente el mismo origen y que en las casas, salvando las diferencias regionales, por otra parte



comunes a todos los países, se comiera el mismo tipo de comida: la española.

Tuvo que haber sido en aquel momento, en el otoño del año 1996 y de manera poco consciente, cuando empezó a gestarse este proyecto al observar con qué fuerza y presencia empezaba a crecer la población inmigrante en España. Esta realidad, que me recordó a aquello que tanto me había sorprendido –la homogeneidad gastronómica–, me llevó a pensar qué pasaría en adelante con las nuevas gastronomías, cómo se integrarían en el escenario español y qué aceptación llegarían a tener entre sus habitantes. La llegada de las respuestas no fue inmediata y todavía hoy, a pesar de la apertura que se confirma con la aparición de muchos y variados restaurantes, casas de comidas y empresas gastronómicas, es pronto para concluir reglas acabadas.

Y en aquel entonces aproveché mi estancia en Galicia, por ser tierra noble de emigrantes y también por el hecho de contar ésta con menor presencia de nuevos y heterogéneos vecinos, para desenfocar mi atención de la inmigración y posarla en la emigración. ¿A fin de cuentas, no se trata del mismo fenómeno? ¿Una misma persona no es emigrante e inmigrante a la vez? Y entonces fue más sencillo pensar qué sucedió con las gastronomías de la emigración, cómo llegaron, de qué manera se asentaron y si se adaptaron o no a cada gastronomía anfitriona. Los resultados tienen que haber sido muchos y muy diferentes, pero, a pesar de la particularidad de cada caso, sí podemos decir que todas dejaron huella y que los recetarios tradicionales adoptaron como propio al menos un plato cuyo origen fuera diferente, son los casos de Argentina y la comida española, italiana y judía, Perú y la comida china –a la que *bautizaron* como chifa–, Colombia y República Dominicana al incorporar recetas libanesas.



Galicia también adoptó, anticipándose a lo que sucedería en el resto de España, nuevas recetas, en este caso americanas, fruto de la aportación y de las enseñanzas de los indianos y emigrantes retornados a sus familias y pueblos.

En Madrid me sentí inmigrante. El anonimato inherente a toda gran ciudad y sobre todo un momento en el cual estos centros urbanos empezaban a transformarse a ritmo acelerado, a la par que las decisiones políticas miraban hacia otro lado, centró mi interés en todos los que fuimos llegando, en los que aún estamos y en los que estarán llegando, y quise desde esta vivencia conocer y explorar algunas de las diferentes cocinas y la relación de ellas con la cocina anfitriona, con la ilusión de que sea un camino de mutuo conocimiento y que la ya mencionada homogeneidad gastronómica, sabrosa por cierto, así como el resto de las cocinas, se vean mutuamente enriquecidas, al igual que anfitrión e inmigrante.

RECETA BÁSICA

1 PERSONA ESPAÑOLA O INMIGRANTE (ES EXACTAMENTE IGUAL)

BASTANTE CANTIDAD DE POBLACIÓN INMIGRANTE (CUANTO MÁS HETEROGÉNEA SU PROCEDENCIA, MEJOR)

BASTANTE POBLACIÓN ESPAÑOLA (SE NECESITA GENTE DE DISTINTAS REGIONES, AMBOS GÉNEROS, EDADES DIFERENTES)

CANTIDAD SUFICIENTE DE RESTAURANTES Y BODEGAS NOVEDOSOS (EXISTE UNA VARIEDAD EN CONTINUO AUMENTO)

PREPARACIÓN: Para empezar a preparar cualquiera de estos platos deberás buscar y conocer a inmigrantes de distinta procedencia. Acércate a tantos de ellos como te sea posible, descubre sus intereses, conoce cómo es su vida en España y no dejes de interesarte por su historia, ese gran aliño, que le dará singularidad a cada uno de ellos.

Detente cuando te hable de un plato, de un sabor o de un aroma querido. Pregúntale por sus despensas y sus recetas más queridas. Pídele que te enseñe a prepararlas.

Entérate dónde puedes comprar los productos necesarios para su elaboración (si fuera imposible encontrar alguno de ellos, seguro que ya conocerá un buen sustituto en España).

Comparte y enseña tus propias recetas (en este intercambio de información y memoria ambos ganarán).

Investiga con tus nuevos vecinos puntos de encuentro, reconoce a tu tierra en alguna de sus recetas o recuerda a tu abuelo aprendiendo a comer ese plato en tierras lejanas.

Si notas que no te atreves a cocinar, pregunta por restaurantes y casas de comida procurando siempre obtener la información más auténtica.

Si la comida es difícil, por distante y ajena que te resulte, pregunta todo cuanto puedas para conocerla más y mejor.

RESULTADO ESPERADO: Las recetas y el recetario deben estar vivos (no te olvides de la gente, de sus historias y de las anécdotas que complementan a cada plato). Es de esperar que llegue un día en que al menos unos pocos de estos platos se integren al recetario tradicional español (cuanto más, mejor, y si de cosas ricas se trata, más todavía). Recuerda que seguramente habrá españoles interesados en que así sea y que los inmigrantes de segunda generación vivirán este hecho de manera natural e inherente a su cultura de origen (apreciarán de la misma manera el ceviche y la tortilla de patatas o la mazamorra y las natillas).

La población inmigrante deberá estar motivada para conocer y aprender con y de sus múltiples vecinos.

SUGERENCIA: Si tienes oportunidad de comprobar este resultado en países con pasado y presente de fuerte inmigración, fíjate en la relación de los

alemanes con el kebbab turco, de los ingleses con la comida india o de los argentinos con la comida española e italiana. Muchos de los platos que en un primer momento pudieron resultar ajenos y extraños hoy han sido integrados al recetario cotidiano de cada país con naturalidad.

El carrito de la compra

Si estás aburrido de preparar siempre los mismos platos y de escribir semana tras semana una única lista de la compra, escoge algunas de las recetas que encontrarás a continuación y busca en bodegas, supermercados y mercados tradicionales los productos que necesitarás para cocinar con color ecuatoriano, con ritmo dominicano, con calorías polacas, con frescor marroquí, con picante peruano, con melaza colombiana y con jugosas proteínas argentinas. No te extrañe si al mismo tiempo que estás buscando los productos (o los restaurantes) descubres muchas ciudades dentro de tu ciudad, es fascinante (y económico), en metro o a pie podrás atravesar un continente, cruzar el océano y hasta nadar el estrecho.

Verás que algunos vocablos cambian, pero no te asustes, porque si has sido capaz de aprender las tablas de multiplicar e innumerables poesías escolares, demostrando poseer una maravillosa memoria de elefante, nada te impedirá conocer nuevas y sugerentes palabras.

Al final del libro presentamos en un glosario las equivalencias más destacadas que se esconden en las recetas. Apréndelas y pide en las tiendas respetando cada denominación. Este aprendizaje te posibilitará ponerte en la piel de los inmigrantes cuando todo o mucho de lo que tienen que decir y nombrar *sabe* a nuevo.

Iniciativas creativas en torno a la cocina de aquí y de allá. El gallego Paco, inmigrante de ida y vuelta

El gallego Paco emigró desde Galicia a Buenos Aires. Volvió 30 años después y llegó para sentirse otra vez inmigrante. No se instaló en su pueblo natal, quizás porque, acostumbrado a moverse en grandes ciudades, vio en Madrid una prolongación de Buenos Aires, quizás porque volvió

cuando sus ya por aquel entonces vecinos argentinos decidieron instalarse en esta orilla del océano Atlántico. Entonces abrió su negocio de alimentación.

En Buenos Aires solía preparar empanada gallega, lacón con grelos y añoraba cada día el marisco fresco de sus rías. Pero pasó el tiempo y sin nunca olvidar —como dice mi madre: «Hija, siempre es mejor sumar que restar»—, aprendió a querer a sus nuevos sabores porteños y a preparar con autenticidad las recetas más características de aquella tierra pampeana, que por extensa se empeña en aumentar cualquier distancia. Y no tuvo ningún desayuno más sin mate con medialunas ni almuerzos en los que le faltara el bife con papas fritas.

Ahora es gallego y argentino, y desde que volvió a España recuperó sus sabores de la infancia y probó tanto como pudo con la ilusión de reencontrarse y de no separarse jamás de ellos. Pero supo que no quería que sus hijos, argentinos y gallegos, añoraran en España la alacena que los vio crecer.

Entonces abrió su tienda y decidió elaborar dos de los pilares de la gastronomía de Argentina: los sandwiches de miga y las facturas. Y cuando entras ahí, por un segundo te desorientas y no sabes dónde estás, y llegas a Argentina con un suspiro intenso, el propio y el que compartes con tantos otros que hacen fila para buscar su yerba mate, alfajores, harina de trigo, pasta fresca o los caramelos de dulce de leche, haciéndonos creer que todo el año es Navidad.

Ve un domingo cualquiera y verás que puedes comprar facturas para el desayuno o patatas fritas para el aperitivo madrileño y respirarás un ambiente amable y auténtico porque Paco, sin problema ninguno sabe atender a cada cliente, argentinos y españoles, con los acentos y giros de lenguaje que cada uno necesita escuchar.

Hespen & Suárez... una sabrosa experiencia multicultural

El mundo del *catering* se ha renovado y puesto al día en materia de recetas y productos novedosos. Desde 1999 y coincidiendo con el momento de cambio acelerado en la composición de la población en España y como resultado de la explosión de sabores y aromas que están llegando

de la mano de estos nuevos vecinos, esta empresa joven decidió darlos a conocer exquisitamente bien servidos en bandeja.



La clave, el buen saber y hacer profesional de sus dueños, José y Key, que saben coordinar y dirigir un equipo de cocineros multicultural, ya que son quienes conocen con precisión estos nuevos sabores que despiertan curiosidad y que muchos españoles quieren y poco a poco se permiten disfrutar.

En la actualidad son 30 personas provenientes de Ecuador, Colombia, Santo Domingo o Argentina quienes integran este equipo de trabajo, que a la vez se ha transformado en un espacio de formación y aprendizaje para todos.

El intercambio de recetas es la moneda que circula en este equipo con fuerte aroma creativo. Cada uno sabe de lo suyo, pero eso no es suficiente si quiere brillar en la empresa. En un ambiente en el que reina el buen clima y la curiosidad permanente, todos se esfuerzan por aprender a preparar los platos de los otros compañeros, a potenciar las riquezas de los propios, a fusionar sabores entre cocinas y a encontrar nuevas respuestas a las preparaciones, cocciones e ingredientes básicos presentes en cada gastronomía.

El resultado, excelentes sorpresas en bandeja que pueden disfrutarse a domicilio o en el Café Central de Madrid bajo el nombre de Comidas alrededor del Mundo, idea que con acierto sintetiza el concepto de tapa española pero incorporando especialidades de diferentes cocinas del mundo. Entre ellas destacan la bandeja árabe, la caribeña, la oriental, la norteamericana y cómo no por supuesto la española.

LETRAS A PUNTO DE CARAMELO

A

El aroma de la distancia es intenso. Aunque necesario, a veces inoportuno. Se nos presenta sin permiso evocado por nuestra memoria o como realidad presente en nuestra nueva ciudad. En ocasiones nos alegramos, otras veces nos lastima aún más la pena. Para el inmigrante recién llegado la ciudad no tiene aromas, posiblemente porque su olfato se ha aferrado a otras geografías. Con el paso del tiempo empezará a reconocer calles, vocablos, edificios y también aromas característicos, alguno de los cuales hará propios para siempre y nunca más dejará escapar.

B

Las bodegas, remesas y mercados tradicionales, se han transformado en espacios multiculturales curiosos para conocer y necesarios si alguien quiere elaborar alguna de las recetas presentadas a continuación. Si bien la mayoría de ellos nacieron para abastecer a una población *homogénea*, proveniente de un solo país, las primeras fueron las bodegas dominicanas. Hoy en día, en la misma tienda puedes conseguir productos de muy diferentes países. Generalmente están organizados según región y

parentesco gastronómico. Las despensas latinoamericanas y las árabes son ya las más importantes. Los productos son variados en cantidad y variedad. Las tiendas de productos orientales, las paquistaníes y bengalíes y últimamente las africanas, abren sus puertas para abastecer a una población cada vez más permanente y en constante aumento.

Los mercados tradicionales están mostrando una apertura hacia la incorporación de nuevos productos, a la vez que adaptación a una clientela con demanda diferente. Hoy es común encontrar en cualquiera de las plazas de productos frescos más conocidas de la ciudad, yuca, ñame, jengibre, plátano macho o mangos, y ya no hace falta encargar cada producto, porque ellos están preparados para llegar a nuevas ollas.

C

Mil y una ciudades dentro de una misma ciudad. ¡Qué maravilla! Las ciudades ya no albergan sólo a personas iguales. Es así como fue y como debería haber seguido siendo siempre. De pocos años a esta parte acogen también a muchas otras ciudades, que a escala pequeña llegan y se instalan con fuerza propia reproduciendo sus dinámicas y pautas culturales. Hay, sí, un Madrid, pero como si de una delicadísima *matriushkas* se tratara, dentro encontramos unos litros transparentes de mar Caribe dominicano, unas calles antiguas de un nevado pueblo polaco, un recorte puntiagudo de los picos de los Andes incaicos, una playa de arena harinosa de la costa colombiana, unas hectáreas fértiles y húmedas de pampa argentina y un puñado fresco y aromático de medina marroquí. Instalados y agrupados en diferentes barrios, céntricos y periféricos, modifican día a día las estructuras y composiciones de las ciudades españolas.

D

Datos, datos y más datos. Cifras que aumentan, cifras recortadas, cifras ilegales, cifras ocultadas, cifras mojadas, cifras con permiso, ¿cifras que amenazan?, cifras necesarias, cifras para reflexionar. Durante el siglo XX el número de españoles emigrantes a otros países fue de 6,7 millones de personas. El continente americano recibió 4,1 millones de españoles, Europa 1,5 millones, África 1 millón. Sólo en la segunda mitad del pasado siglo emigraron 2,5 millones de españoles. De estas cifras, se estima

que hoy el número de emigrantes no retornados asciende a 2 millones de personas. En España el número de inmigrantes se acerca al millón, número que traducido en porcentajes 2,7% es de los más bajos que registra la Unión Europea, donde las cifras de población inmigrante oscilan entre un 4% y un 8% según cada país.

E

El espacio transformado. El inmigrante cambia de espacio geográfico, cierra con candado su espacio familiar, recorta con hilachas su espacio vital, se descubre compartiendo espacios con otros (muchos, muchísimos a menudo), conoce un nuevo espacio, y esto, aunque contradictorio, supone un alivio, la primera estación del desafío. Construye otros espacios y eso siempre deja huella. Para muchos de ellos, los espacios abiertos son los más protectores y por eso buscan los parques y los disfrazan durante los fines de semana en la maqueta de los espacios y relaciones familiares que dejaron en sus países. Son los nuevos centros de reunión y de celebraciones, auténticos y necesarios. Música, baile, peluquería, fútbol, voleibol... Y por supuesto comida preparada y lista para comer es vendida junto con productos envasados traídos directamente del país de origen. Los motivos para darse cita son múltiples.. la victoria de un equipo de fútbol, una fecha importante para su país, un cumpleaños o el haber conseguido trabajo en España.



F

Cuando el festejo es formal, los inmigrantes eligen celebrarlo en restaurantes que ofrecen comida de su país. Bodas, bautizos, comuniones, circuncisiones, presentaciones a la familia política o el agradecimiento a alguna persona

española por una ayuda recibida y generalmente relacionada con la firma de un contrato de trabajo o con la regularización y legalización de su situación. El agasajo a los primeros amigos españoles, con quienes se tiene más confianza, tiene lugar en restaurantes más asequibles pero sobre todo y cuando les está permitido en sus casas, cuyas puertas se abren de par en par.

G

¿Qué está guisando mi vecino? A menudo el olfato llama a la curiosidad y sacude a la memoria. Hoy en día no es difícil encontrar que la escalera de un edificio cualquiera, en cualquier barrio de una ciudad española, huela a distintos rincones de la tierra. Son hombres y mujeres que guisan en sus casas o que lo hacen como tarea dentro de su horario de trabajo y son quienes consciente o inconscientemente diseñan un mosaico de aromas que nos permiten viajar de un país a otro sin necesidad de salir de casa. En sus trabajos muchos pueden cocinar sin problema alguno sus recetas más queridas, mientras otros van introduciendo tímidamente, a través de los aliños y de las especias –el ADN del sabor–, pizcas de su propia identidad. Por eso no te extrañes si pruebas paellas con cilantro ecuatoriano o tortillas de patatas con abundante orégano peruano, quizás sea ésta la respuesta más genuina y espontánea a la idea de fusión.

H

Cuando hay sopa de letras, los hijos de padres inmigrantes empiezan a escribir palabras de recetas españolas, porque son los niños quienes motivan a sus madres para que aprendan a cocinar los platos que comen con más ganas en el colegio o en casas de sus amigos. Si los niños quieren esa comida, no existe obstáculo que se interponga. La comida española empieza a entrar poco a poco en cada familia, mientras paralelamente cada madre se esfuerza por mantener un equilibrio entre su comida de origen y los sabores de adopción. Cuando tienen la oportunidad de regresar a sus países, son ellas quienes les enseñan a sus hijos a comer los platos predilectos que marcaron sus infancias.

Los hijos de familias españolas protagonizan también un aprendizaje multicultural. Aprenden expresiones idiomáticas, aprender a borrar

distancias, a menudo hablan con acento diferente y crecen conociendo e incorporando con espontaneidad sabores hasta hace poco tiempo desconocidos desde la vivencia y proximidad.

I

Inmigrantes e iniciativas individuales llegaron de la mano. Cuando hace diez años las bodegas, despensas y casas de comida eran muy pocas, hubo personas que probaron suerte cocinando y vendiendo a particulares la comida típica de sus respectivos países. La figura incipiente e innovadora del *teleinmigrante* fue una buena solución que permitió a algunos ganarse la vida y a otros acortar las distancias que mide la añoranza con el *sueño europeo*. Todas ellas funcionaron porque cubrieron necesidades de compatriotas que por sus propios medios (falta de dinero para comprar productos, por aquellos años más costosos, falta de tiempo disponible para cocinar o escasos conocimientos culinarios) no podían satisfacer. En aquellos tiempos, todos los inmigrantes que vivían en España tuvieron conocimiento de estas pequeñas redes. Los precios no eran asequibles para los tiempos que corrían, pero una ración de la receta preferida llenaba mucho más que lo que lo hacía estrictamente el plato en términos nutritivos. Algunas de estas iniciativas duraron años, otras desaparecieron y otras se transformaron y crecieron, y de cocinar para particulares, muchos inmigrantes pasaron a abrir y cocinar en sus propios restaurantes. Mientras tanto, muchos otros optaron por abastecer a éstos con productos típicos que por la complejidad en su elaboración –es el caso de los dulces árabes, los tamales peruanos, los alfajores de maicena argentinos o las arepas colombianas– difícilmente puedan prepararse en los fogones de los restaurantes.

J

Sea cual sea el idioma que hable el inmigrante, jamón es una de las primeras palabras que aprende a decir y a disfrutar, y no sólo eso, sino que rápidamente este nuevo vecino se convierte en experto ibérico en cuanto a calidad, tipología y variedad de jamón se refiere. Lo que todos recuerdan como el aroma más diferente y desagradable al llegar a España se convierte en el más aceptado y querido.

K

Kilos, kilos y kilos, es el común denominador de la maleta del inmigrante. Traen para ellos y para sus vecinos, para regalar a sus amigos españoles y para compartir con sus compañeros de trabajo. El listado es extenso, y no nos debe extrañar que junto con la ropa y pertenencias hayan guardado limones para ceviche, mangos, papayas, aguacates, orégano, canela, cilantro picado y cilantro en polvo, lulo, arepas, pandebono, salchichas ahumadas, morcillas, chorizos, repollo fermentado, yerba mate, dulce de leche, alfajores, galletas dulces de la infancia, licores, cervezas o vodka, entre muchos otros más. En los bolsos de mano siempre queda lugar para la comida elaborada y para las sorpresas que siguen apareciendo: helados en envases que resisten vuelos transoceánicos, chivo guisado, fritada quiteña, raciones de comida de una boda a la que no toda la familia pudo asistir, cui asado, tamales y cualquier otro antojo más.

L

Los locutorios: un espacio multiuso para inmigrantes. ¿Has contado el número de locutorios que hay en tu ciudad? Lo que nació siendo un espacio desde donde llamar a cada país, se ha transformado hoy en un sitio de encuentro donde es posible buscar trabajo, comprar productos típicos (pequeñísimas despensas), enviar dinero, comprar los periódicos y la prensa del corazón, arreglarse el pelo, enviar y recibir paquetes y maletas, ofrecer comida preparada para vender, recomendar restaurantes o auspiciar una celebración entre compatriotas. Un sinfín de imágenes vivas con fuerza para sintetizar la importancia de estos negocios. Una persona bebe su cerveza favorita mientras llama a su casa y habla con una voz conocida, y se ríe, y disfruta, y apaga la distancia, y hasta le ofrece un *chis chis* de cervecita.

LL

La tortilla y la paella son la llave que en materia gastronómica española ayudará a los inmigrantes a familiarizarse con otros nuevos platos. La mayoría de ellos han oído estos nombres y otros han tenido la oportunidad de probarlos. Cuando todo es nuevo y diferente, contar con la ayuda de estos platos ayuda a sentirse más orientados. La paella, por su parte,

parece ser el plato más aceptado entre la población inmigrante (y en un elevado porcentaje entre la no inmigrante también). ¿Será la metáfora gastronómica de la multiculturalidad presente en la ciudad? ¿No se trata acaso de féculas, verduras y proteínas conviviendo en perfecta armonía? Cada grupo encuentra en esta receta elementos familiares: el arroz para los inmigrantes hispanoamericanos, el pescado y los mariscos para la población peruana, polaca y marroquí, las verduras para la población dominicana.

M

La memoria del inmigrante tiene acento, habla en otro idioma, utiliza los aromas y sabores para presentarse y narrar su historia. Mucho del equipaje con el que emprende su travesía tiene espacio sólo en su memoria. Éste es el caso de las recetas que integran este libro, no vienen escritas ni encuadernadas sino que llegan a través del recuerdo que a cada uno lleva a la fiesta familiar, a la sopa de la abuela o a las papitas de verano del abuelo. Algunas nos confiesan que son utilizadas diariamente –«porque al menos así se hace más fácil estar lejos de casa»–, mientras que otras tuvieron que ser cuidadosamente despertadas después de un largo silencio de voces y recuerdos.

N

Nadie cocina como en casa. Ésta es una de las creencias que rige en las familias inmigrantes. Ellos cocinan en casa porque el ahorro económico y de tiempo es importante y porque saben lograr, aunque mucho cueste, el sabor que da identidad a los platos. Los resultados, aunque buenos, nunca logran satisfacerlos, ya que dicen no entender cuál es la razón por la cual utilizando los mismos ingredientes y siguiendo los pasos indicados, el producto obtenido se distancia del plato original. ¿Faltará para completar cada receta el entorno de sus casas, las voces y gestos de las personas queridas, el olor y el latir de su ciudad?

Pero también lo hacen –comer en casa– porque, según sus opiniones, todos los restaurantes de sus países, por bien cuidados que estén, presentan los sabores de manera muy adaptada al paladar español. Cuando deciden comer fuera y no hay ningún evento que celebrar, prefieren

hacerlo en restaurantes españoles o de otros países con el fin de conocer y descubrir cocinas nuevas.

Ñ

Con la **Ñ** deciden viajar a España. Con **Ñ** de morriña se instalan y sufren por el lugar y las personas que quedaron, pero saben que avanzan con **Ñ** de sueños por el camino elegido. La comida hace compañía y alivia aunque a veces se cuezan las penas. A algunas personas comer un plato de su comida de referencia le posibilita recuperar energías para seguir adelante con sus planes. Otras, por el contrario, prefieren obviar esta compañía de añoranza, ya que les basta con un lejano aroma para agudizar el sentimiento de soledad.

O

El **o**lvido es traicionero y nos traiciona cuando menos nos lo esperamos. Y existe un momento, de un día cualquiera, en el que nos cuesta recordar una palabra de nuestra tierra, y sabemos que la conocemos porque podemos olerla y saborearla, y porque con cuidado la atesoramos en nuestro recuerdo, pero se nos resiste, y ya no tiene nombre, como muchos hombres y mujeres errantes cuyos nombres y apellidos alguien decide cambiar, transformar, recortar, arrebatar y truncar.

P

Los inmigrantes que llevan tiempo viviendo en España destacan como hecho clave en su relación con la comida española el momento en el cual descubrieron el **p**arentesco que une a **p**latos **p**ropios con los nuevos. Ese hallazgo hace todo más familiar y agilizar la predisposición para otros aprendizajes. Entre los platos hermanados han descubierto proximidades entre el arroz con mariscos –chaufa– peruano y la paella de mariscos, el locrio de verduras dominicano y la paella huertana, el sancocho ecuatoriano y el cocido, el puchero argentino y el cocido, el cuscús marroquí y el cocido o la menestra ecuatoriana y el pisto español.

Q

Quien busca... encuentra. La variedad en la oferta gastronómica ha crecido en cantidad, calidad y diversidad. Diferentes guías empiezan a incluir cocinas de otros países como una realidad atractiva y novedosa. Mientras estos restaurantes despiertan la curiosidad de los españoles, la opinión que de ellos tienen los inmigrantes es variada. Respetando la clasificación que ellos mismos hacen, están los restaurantes adaptados, los caros, los primeros que llegaron hace más de una década y son muy conocidos, y de los últimos años a esta parte el surgimiento de pequeños bares y restaurantes, que, aunque menos conocidos por el público amplio, son auténticos y concurridos mayormente por paisanos.

R

Países cuyas **r**elaciones vecinales han estado marcadas por rencillas y rivalidades históricas parecen olvidar estos conflictos cuando se encuentran fuera de sus respectivos territorios. La muestra la obtenemos cuando observamos que para ciertas iniciativas comerciales, ambas partes del conflicto se presentan compartiendo y alegando una identidad común que les une e identifica. Es el caso de los restaurantes indo-paquistaníes o peruano-ecuatorianos que crecen día a día en las grandes ciudades españolas.

S

S.O.S en forma de llamada, email o correo postal para averiguar la receta exacta de un plato, los trucos familiares o las sugerencias de la madre. Los antojos en la distancia se multiplican y, aunque existan productos similares en el mercado español, los sabores de la infancia son difíciles de reemplazar. Cuando las personas vuelven a sus países son capaces de encontrar en la oscuridad esos sabores y desean que sus hijos aprendan no sólo a degustarlos, sino también a quererlos.

T

Existe un **t**iempo para ser español y un **t**iempo en el que cada uno se reserva la posibilidad de perpetuar sus hábitos y costumbres. **T**iempo pasado y **t**iempo presente. La jornada de **t**rabajo conlleva la adaptación

a los horarios, costumbres y socializa en sabores españoles –bares y menús con compañeros, comedores en el trabajo, el clásico bocadillo español–. Pero al caer la noche y durante los fines de semana las personas recuperan su tiempo de la infancia y con él sus pautas culturales y sazones familiares.

U

Como si de juguetes se tratara, muchas mujeres y hombres llegan a España cargando algunos utensilios de cocina, sin los cuales los resultados de los platos que preparan no serían los mismos. Es el caso de la arepera colombiana, el molinillo y chocolatera colombianos, la tostonera dominicana, la olla arrocera común a la mayoría de los países hispanoamericanos, la olla couscousera, el mejmar –especie de brasero para hacer los pinchos– y el tajín –fuente de barro donde cocinar las verduras y carnes– marroquíes, el martillo para aplastar las milanesas argentinas, el mate –recipiente de calabaza seca–, y la bombilla para cebar mate argentino y uruguayo.

V

Cuando vuelven a sus casas también lo hacen cargados... esta vez de victorias por pequeñas que parezcan, de cosas para contar, para compartir, para ayudar y para regalar, y ellos lo traducen en jamón, lomos, quesos, aceite de oliva, turrones, mazapanes, atún, gambas, pulpo en lata, azafrán, pimentón, todos ellos productos españoles que ya aprendieron a querer y disfrutar y que quieren compartir con sus seres queridos porque es a través de ellos como enseñan al menos una parte de su nueva vida en España.

W

En materia de interculturalidad la comida está ayudando a crear un nuevo personaje, los www.cocinerosinfronteras. hombres y mujeres, españoles y de otros muy diferentes países, que viviendo en España están aprendiendo, incorporando, disfrutando y transmitiendo sabores y saberes por vía de cursos de cocina, espacios de trabajo o nuevas relaciones personales. Las posibilidades creativas al utilizar la comida como excusa para el mutuo conocimiento son múltiples.

X

De extraños, de extraviados, de penas vistas desde fuera como exageradas, de extranjeros, como los llaman, sólo numerales. Para nosotros son inmigrantes, nuevos vecinos, personas con sus aciertos y sus errores, con sus grandezas y sus miserias. La cantidad que llega y vive en España está creciendo a un ritmo sin precedentes en la historia de este país. A la ya *clásica* inmigración magrebí e hispanoamericana –dominicanos, ecuatorianos, peruanos, colombianos y argentinos–, de un tiempo a esta parte vienen llegando europeos del este, polacos, rumanos y más recientemente búlgaros, rusos y ucranianos. Los africanos de Ghana, Túnez o Nigeria, entre otros, representan un número significativo y en aumento de la población inmigrante. La presencia «oficial» de estos nuevos vecinos –los que han colaborado activamente para hacer posible la elaboración de este libro– traducida en personas es: Marruecos 243.937, Ecuador 84.699, Colombia 48.710, Perú 33.758, República Dominicana 29.314, Argentina 20.412*. No olvidamos que son muchos más.

Y

España se está transformando en un yacimiento rico en historias y experiencias que llegan desde muy diferentes países, pueblos y ciudades. Como tal es un recurso a explotar, investigar y conocer para saber en qué dirección será posible conducir una integración buena, sabrosa y verdadera.



Z

La mezcla y el mestizaje empiezan a ser una pieza más en el puzzle cultural español. Esta realidad la

* Fuente: Ministerio del Interior. *Anuario Estadístico Extranjería 2002.*

observamos en muchas manifestaciones y hechos cotidianos como son el aumento de parejas mixtas formadas por españoles e inmigrantes o sólo por inmigrantes provenientes de diferentes países, en la dinámica de algunos barrios, en las múltiples iniciativas interculturales que nacen en los colegios e institutos, en las celebraciones populares de diferentes distritos, pueblos y ciudades donde la población inmigrante participa activamente en iniciativas ciudadanas y en la oferta e intercambio de sabores, casos todos donde para unos y otros, españoles e inmigrantes, el descubrimiento y el aprendizaje recíproco son el común denominador.

AQUÍ, DONDE SE CUECE EL ENCUENTRO

Los países seleccionados que hicieron posible este libro a través de las voces de sus ciudadanos, *Marruecos, Ecuador, República Dominicana, Perú, Argentina y Polonia*, han sido elegidos en función de su representatividad como comunidades y por su presencia viva en la vida conjunta de España. El peso cuantitativo, la organización y participación diaria en la vida ciudadana, así como la experiencia cultural particular fruto de una procedencia geográfica, histórica y social heterogénea, reflejan el dinamismo y la riqueza que *nuestra inmigración*, junto con la inmensa mayoría de los españoles están aportando para la construcción de una sociedad abierta, cosmopolita y tolerante. Con estos ingredientes, los de aquí y los de allá, auguramos la creación y elaboración por parte de todos del mejor *recetario* nunca imaginado. Es de destacar que lamentamos la ausencia de aquellos que siendo muchos en España, no integran este libro. Respetamos su decisión de no estar.

Por último, somos conscientes de aquellos sabores y aromas que, aun sin quererlo nosotros, no forman parte de este trabajo. Sabemos, sin embargo, que su importancia no es menor y que la llegada creciente de nuevos vecinos rumanos, búlgaros, senegaleses o nigerianos, entre muchos otros, nos habla de un proceso en constante ebullición.

Recetas con acentos a distancia

Las recetas que a continuación compartimos han sido transcritas respetando el uso que cada persona hace del idioma español. Hemos sentido la necesidad de enseñar no sólo nuevos platos de cocina, sino expresiones, giros idiomáticos y vocablos, que hoy por hoy se escuchan a diario en los medios de comunicación, en el transporte público, en colegios, hospitales y centros de trabajo. Sin embargo, hemos de decir que en el libro se echarán en falta los gestos y acentos propios de cada país, aquellos que imprimen a cada uno una identidad intransferible y que cada tarde y fines de semana, mientras duró este proyecto, nos ayudaron a viajar, a aprender y a conocer costumbres y culturas. Así mismo valoramos el esfuerzo de quienes no teniendo al español como lengua materna hacen el esfuerzo diario de hacerlo propio. Todos ellos han podido y sabido compartir algo de sus historias comunicándose con precisión.

LA COCINA POR PAÍSES

¿Qué almacenas en tu despensa?

Ahondar en el conocimiento de cada una de las despensas de los países que integran este libro nos posibilita aprender a preparar no sólo los platos, sino a comprender el significado y la importancia que cada ingrediente tiene dentro de cada una de las culturas. Del diálogo con las personas pudimos conocer las recetas más lejanas, situarlas geográficamente y descubrir las creaciones fruto de la integración de diferentes culturas a lo largo del tiempo.

Los puntos de encuentro entre las cocinas contempladas en este trabajo son múltiples y vienen dados por la proximidad territorial entre unos y otros, por la particularidad geográfica que las define dentro de cada país: costa, sierra, selva o montaña y por la cultura compartida que determina lazos de unión perdurables en el tiempo. Lo que afecta no sólo a compartir recetas, sino a una manera de entender la comida, de preparar los alimentos y de organizar la alimentación familiar.

Dicho esto, dejémonos entrar en este mosaico de sabores.

MARRUECOS

Amigas mías magrebíes, que me quieren bien, me lo han dicho y repetido hasta la saciedad: «Déjalo estar, no sabes de qué va, ni nunca lo sabrás. Si te apetece puedes celebrar el arroz, cantar los méritos del burghol, exaltar las sopas de pan de Bagdad o los bürck de Estambul, pero déjalo estar, no metas tus narices en nuestro cuscús.»

Farouk Mardam-Bey

En la despensa marroquí

En la despensa de Marruecos nos encontraremos con una mezcla de aromas que seguro impregnarán la casa mucho antes de que la persona empiece a preparar cada uno de sus exquisitos platos.

Entre las especias destacan el comino, el pimentón dulce, el azafrán, el perejil, el cilantro, la pimienta negra y el anís.

La menta y la hierbabuena son básicas y necesarias durante todo el día, ya que constituyen junto al té verde y elevadas dosis de azúcar, la infusión diaria por excelencia, el *whisky*, como muchos lo llaman, que se bebe acompañando a las comidas y también a la hora de un encuentro, una reunión o durante la sobremesa. En una casa marroquí la tetera siempre está lista para servir uno o más vasos de té.

Los dátiles, las nueces, las almendras fritas, los pistachos, el sésamo, la canela, el agua de azahar, el azúcar glas y el hojaldre están presentes en los platos más representativos, dulces y salados de esta gastronomía.

La *smen* o mantequilla salada, el aceite de oliva, las aceitunas aliñadas y el limón confitado son indispensables a la hora de elaborar casi cualquiera de los platos.

La harina de sémola es la base del *cuscús*, plato estrella en Marruecos y que presenta interesantes variaciones regionales (de verduras, de cordero, de pollo, dulce).

El limón y la naranja son frutas importantes dentro de la gastronomía marroquí. El jugo del limón es utilizado con el fin de aromatizar las recetas con pollo y de aliñar las ensaladas. Confitado se come solo o acompañando a otros platos. La naranja se come a todas horas. Las ciruelas son muy apreciadas para comer solas, preparadas en postre o para dar sabor y acompañar a algún plato salado.

Entre las carnes abunda el cordero *–laham el jaruf–*, mientras que en las ciudades costeras como Tánger el pescado y los mariscos ocupan un lugar destacado. Pescados como la lubina, la caballa o la sardina se hacen rellenos y fritos, al horno en tajín o preparados en pinchos como brochetas, estas últimas muy populares.

El pollo y el pichón se consumen en platos tradicionales como la *paspela*, *tajines* o brochetas.

El cordero se prepara al vapor como en el *cuscús*, y también en tajín, una especie de carne con verduras especiadas y preparada al horno.

La carne vacuna picada muy sazonada se utiliza para rellenar las verduras y para preparar los *keftas*, bolitas de carne fritas.

Las verduras son muy apreciadas tanto para servir crudas en ensaladas como para prepararlas cocidas en cuscús o tajines. La berenjena, el calabacín, los pimientos rojos y verdes, las cebollas, los ajos, los tomates y los pepinos, entre otros, enriquecen esta exquisita gastronomía.

El tiempo del sabor: horarios y costumbres

En Marruecos el desayuno tiene lugar a partir de las 7 de la mañana.

El almuerzo, alrededor de las 13 horas. Está formado por una variedad de primeros platos servidos en pequeñas raciones, ensaladas frescas, ensalada tibia de berenjenas y pimientos, purés tibios de garbanzos –humus–, keftas, platitos con almendras fritas y dátiles.

El plato principal es común y a menudo los comensales comen todos de un mismo plato, entre ellos podemos destacar la paspela de pollo, verduras rellenas, pollo con limón confitado, pescado relleno, cordero con ciruelas.



Para el postre, las frutas frescas y los dulces como los *cuernos* de gacela y los de hojaldre rellenos de frutos secos, nueces, pistachos, almendras o cacahuetes.

Para acompañar la comida y la sobremesa nunca falta el té verde y la limonada.

La cena es más ligera y está compuesta por platitos variados y panes salados a los que se les agrega smen, mantequilla salada o embutidos de cordero (salchichón de cordero).

El ADN del sabor

La comida marroquí es fresca y muy aromática. Existen combinaciones de elementos dulces y salados que vienen dados por la presencia del hojaldre dulce, los dátiles, uvas pasas, las ciruelas y la canela.

El cuscús, que para muchos marroquíes que viven en España es el hermano mayor del cocido español, aunque desde luego no lleve *jalufo* –cerdo–, suele prepararse en las casas los viernes, día sagrado para el mundo musulmán. Quienes saben, lo comen con la mano derecha. Existen diferentes variedades. Los hay vegetarianos, de cordero con dátiles o ciruelas, de pescado, de pollo y también dulce con canela.

La harira, una especie de sopa espesa y extremadamente calórica, hecha a base de lentejas, garbanzos, arroz, huevo, tomate y apio, es el plato que reúne a la familia durante la celebración del Ramadán.

Las ensaladas se preparan cortadas en trozos muy pequeños, aderezadas con limón y espolvoreadas con mucho perejil picado fresco. Servidas en pequeños platitos acompañan a los platos principales.

El hojaldre está presente en platos salados como la paspela de pollo o los *brewats* rellenos de pescado; también en platos dulces cuya preparación es complicada. Estos dulces, equivalentes a las pastas y pasteles, se

disfrutan al finalizar la comida y también a la hora del té. Entre ellos es posible destacar los *cuernos de gacela*, los *ghoriba*, los *shebbakia* o los *feqqas*, todos ellos preparados a base de hojaldre, miel, frutos secos y agua de azahar.



Un postre común es la naranja con agua de azahar, azúcar y canela, modalidad que como legado del pasado común compartido ha quedado instalada en la dieta andaluza.

La decoración de los platos en Marruecos y en general en todos los países del mundo árabe es tan importante como la elaboración misma, y por eso es sin lugar a dudas un paso más dentro del proceso de elaboración. Si el plato no está decorado, suele considerarse incompleto. Los pilares de la decoración son el colorido de los recipientes, el azúcar glas, la canela y las almendras fritas.

PINCHOS DE CARNE PICADA

- 1 KG DE CARNE DE TERNERA PICADA
- 2 CEBOLLAS MEDIANAS
- 2 DIENTES DE AJO
- CILANTRO FRESCO
- PEREJIL FRESCO
- HOJAS DE MENTA FRESCA
- 1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN DULCE
- 1 CUCHARADITA DE COMINOS
- 1 CUCHARADITA DE JENGIBRE
- CANELA EN POLVO
- SAL
- PIMIENTA

PREPARACIÓN: Picas las cebollas y los dientes de ajo muy finos. El cilantro, el perejil y las hojas de menta (todo fresco) también debes picarlo, pero procura hacerlo justo cuando vayas a utilizarlos.

Mezclas la carne picada y todos los ingredientes con las manos y dejas reposar durante 15 minutos, así la carne tiene tiempo para tomar los sabores.

Luego preparas pequeñas salchichitas. Las cocinas sobre fuego fuerte sobre una parrilla. Aunque puedes ponerlas directamente sobre el fuego, por lo general se las atraviesa con un pincho.

VARIANTES:

- También sobre fuego de leña puedes freír los pinchos poniéndolos en un recipiente como el tajín con un poco de aceite de oliva. Antes de freírlos, calientas bien el aceite.
- Cuando los pinchos se asan sobre fuego a leña el sabor es más rico.

Si viajas a Marruecos encontrarás estos pinchitos por todas partes.

CUSCÚS DE TERNERA Y VERDURAS

1 KG DE SÉMOLA	COMINOS
500 GR DE CARNE DE TERNERA CORTADA EN TROZOS	JENGIBRE
2 NABOS MEDIANOS	PIMENTÓN DULCE
2 ZANAHORIAS MEDIANAS	SMEN (MANTEQUILLA SALADA MARROQUÍ)
4 CEBOLLAS MEDIANAS	SAL
2 PATATAS MEDIANAS	PIMIENTA
1 CALABACÍN GRANDE	ACEITE DE OLIVA

PREPARACIÓN: Poner la sémola de trigo en un cuenco grande; rociarla con 1 decilitro de aceite; agregar 20 g de sal de mesa; trabajar la sémola con ambas manos y airearla; ir añadiendo poco a poco 1/2 litro de agua, ir trabajando la sémola hasta que los granos se desprendan con toda facilidad los unos de los otros.

Colocar la sémola en un colador alargado, que se adapte a una marmita alta y estrecha o si disponéis de un alcuzcurero colocar la sémola en el keskés. Verter 1 1/2 litro de agua en la marmita; colocar el colador en la parte superior, o el keskés, el agua nunca debe de tocar ni el colador ni el keskés; el nivel del agua se mantiene añadiendo el agua que sea necesaria. Llevar a ebullición y dejar hervir durante 20/30 minutos.

Vas a poner, a fuego bajo, 4 cebollas cortadas en rodajas finas en una sartén con aceite de oliva, añades las especias: cominos, jengibre, pimentón dulce, sal, pimienta y dejas que los sabores se mezclen. Añades los trozos de carne de ternera para que se cuezan junto con las cebollas y tomen sabor.

En una cacerola pones a cocer las verduras.

Una vez que la carne y las verduras estén hechas, cuelas la salsa de cebollas de la carne y echas el jugo encima de las verduras.

En un plato pones una montañita de sémola, luego pones los trozos de carne, las verduras y por último bañas todo con la salsita. Le da un sabor muy bueno.

SUGERENCIA: Hoy en día puedes utilizar la sémola comprada y lista para cocinar. Lo otro es ya muy complicado. También puedes comprar las ollas especiales para cocinar el cuscús. En el barrio de Lavapiés las encuentras seguro.

VARIANTES:

- Puedes poner carne de cordero y también de pollo.
- En el sur de Marruecos se prepara el cuscús verde, que está hecho con una verdura rica en clorofila. Son las hojas con las que hacen el caldo verde en Portugal.

CARNE CON CIRUELAS

500 GR DE CARNE DE CORDERO O DE TERNERA CORTADA EN TROZOS	SAL
2 CEBOLLAS GRANDES	PIMIENTA BLANCA
1 TOMATE GRANDE	AZAFRÁN
200 GR DE CIRUELAS SECAS	PEREJIL FRESCO
1/2 TAZA DE AZÚCAR	1 HUEVO

PREPARACIÓN: Preparas en una cacerola mediana un refrito con la cebolla, el tomate bien cortado, la sal, pimienta blanca y mucho perejil fresco y picado. Cuando se dora, le echas la carne de cordero o de ternera. Cubres el refrito y la carne con agua hasta que ésta se evapore.

Pones las ciruelas secas en agua (una hora antes de empezar a cocinar) y le echas el azúcar para formar un almíbar. Remueve constantemente. Una vez preparadas ambas cosas (carne y ciruelas), las retiras del fuego y echas las ciruelas encima de la carne.

Para decorar puedes cocer el huevo y cortarlo en rodajas que se ponen alrededor del plato.

Cuando llegué hace 9 años, decidí que tiraría de los congelados, porque al comer la comida de mi tierra, la nostalgia era muy profunda.

TAJIN DE CORDERO LECHAL CON DÁTILES

1 KG DE CORDERO LECHAL	SAL
250 GR DE DÁTILES	PIMIENTA BLANCA
2 CEBOLLAS MEDIANAS	AZAFRÁN
1 TOMATE MADURO GRANDE	CANELA EN RAMA
3 DIENTES DE AJO	JENGIBRE
PEREJIL FRESCO	3/4 VASO DE ACEITE DE OLIVA

PREPARACIÓN: Cortas el cordero en trozos y lo lavas bien. En una olla pones a calentar el aceite y pones la cebolla y el tomate picados muy pequeños. Cuando la cebolla está transparente, agregas el ajo picado, el perejil picado, la sal, la pimienta, el jengibre y el azafrán. Revuelves bien y pones la carne, mezclándolo bien todo, así la carne toma el sabor, y lo cubres con un poco de agua. Tapas la olla y dejas que se cocine.

Cuando la carne esté hecha, agregas los dátiles, la canela en rama y el aceite. Revuelves bien y dejas que se haga durante 5 minutos.

SUGERENCIA: Los dátiles grandes y carnosos, los de Argelia, que son muy buenos, no lo son en cambio para cocinar, porque se abren mucho. Los buenos para guisar son los más pequeños y más bien secos.

Salimos poco a comer fuera y cuando lo hacemos intentamos conocer comidas nuevas, no vamos a comer siempre la misma comida; es una manera de conocer y viajar sin salir de España.

CORDERO CON MIEL Y CEBOLLAS

1 KG DE CARNE DE CORDERO	500 GR DE UVAS PASAS
4 CEBOLLAS GRANDES	SAL
1 VASO DE ACEITE DE OLIVA	PIMIENTA
1 VASO DE MIEL	JENGIBRE
1 CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO	1 1/2 L DE AGUA

PREPARACIÓN: Lavas bien el cordero. Lo cortas en trozos medianos y lo cueces al vapor junto con 1 cebolla cortada en rodajas medianas, aliñado previamente con sal, pimienta y jengibre. Lo cubres con un litro y medio de agua.

Mientras la carne se cuece cortas el resto de las cebollas y las pones a cocer en agua sobre fuego medio durante 30 minutos.

Una vez cocidas, las escurres bien, ya que tendrán mucha agua y las llevas nuevamente a fuego junto con el vaso de miel, la canela en polvo y las uvas pasas. Remueves esta mezcla con cuchara de madera y dejas cocinar durante 15 minutos.

Cuando el agua del cordero se haya consumido y la carne esté tierna, lo sirves en un plato y echas por encima de la carne la salsa de cebollas, canela y pasas.

La comida de cualquier país es como la región de la que proviene o como la época en la que nace. A veces humilde pero ingeniosa, a veces ostentosa pero vacía.

CONEJO CON ESPECIAS

1 conejo	Sal
2 cebollas medianas	Pimienta
5 dientes de ajo	Perejil fresco
Nuez moscada	Cilantro fresco
Jengibre	1 vaso de aceite de oliva
Cominos	1 vaso de agua

PREPARACIÓN: En una olla grande echas la cebolla cortada y los ajos picados y los doras durante unos minutos en aceite de oliva. Añades el conejo bien lavado y cortado en trozos. Revuelves bien y vas echando el resto de los condimentos. Revuelves bien, echas el vaso de agua y dejas cocer a fuego medio durante 35 minutos.

POLLO RELLENO

1 pollo	Pimienta
1 cebolla grande	1 cucharada de azafrán en polvo
2 dientes de ajo	Perejil fresco
Sal	200 gr de almendras

PREPARACIÓN: Preparas un aliño con la cebolla muy picada, las almendras machacadas, el perejil fresco y picado, el ajo picado, la sal, la pimienta y el azafrán. Mezclas bien con un poco de aceite. Con la mano untas la mezcla por dentro y por fuera del pollo entero y lo llevas al horno a fuego medio. Se suele acompañar con patatas fritas, con aceitunas y con limón confitado.

SUGERENCIAS:

- Antes de untar, el pollo tiene que estar muy limpio. Se suele dejar durante toda una noche en agua y luego inmediatamente se lo prepara.
- Si lo haces en trozos, puedes guisarlos y dorarlos en aceite antes de untarlos.

VARIANTE: Puedes añadir a gusto uvas pasas o dátiles.

Desde que llegué siempre quise probar la comida nueva, descubrir nuevos sabores, pero necesité mucho tiempo. El aprendizaje fue muy lento.

POLLO CON BERENJENAS FRITAS

6-8 trozos de pollo	1 taza de aceite de oliva
2 berenjenas grandes	1/2 taza de zumo de limón
2 dientes de ajo	Harina de trigo
1 cucharadita de jengibre	Sal
1 cucharadita de azafrán	

PREPARACIÓN: Cortas las berenjenas en rodajas medianas y las dejas por unos minutos en agua salada. Escúrrelas bien y ponlas a freir en aceite de oliva caliente.

En una olla pones a cocer los trozos de pollo. Cúbrelos con el ajo muy picado, el jengibre, el azafrán y el aceite. Sálalos y échales agua. Cocer a fuego medio. Remover con cuidado con cuchara de madera, para que los sabores impregnen las dos caras de cada trozo de pollo. Cuando el pollo está cocido (se comprueba por el color y textura de la piel), lo retiras y lo echas en la salsa que se formó con las rodajas de berenjena, y remueve.

Sirves en un plato los trozos de pollo y echas por encima las rodajas de berenjena. Por último, vuelcas la salsa restante.

Cada vez que vuelvo de visitar a mi madre ella me prepara ataditos de hierbabuena, de perejil y de cilantro para que pueda congelarlos y me duren más tiempo.

PINCHOS DE POLLO

1 pollo	2 dientes de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva	Sal
1 cucharada de pimentón dulce	Pimienta
1/2 cucharada de cominos	Perejil fresco

PREPARACIÓN: El pollo debe estar cortado en trozos medianos y sin la piel. Preparas una mezcla con todos los ingredientes y dejas que los trozos de pollo tomen el sabor durante 15 minutos.

Luego armas los pinchos con varios trozos y los asas en la parrilla.

VARIANTES:

- También puedes freír los trozos en un tajin con aceite de oliva, sobre fuego a leña o sobre gas.
- Puedes comer cada trozo sin necesidad de armar el pincho.

POLLO FEZI

1 pollo entero	Canela
3 cebollas medianas (reservas 1 para la olla)	Ajo (apenas un trocito insignificante)
Sal	Perejil fresco
Pimienta negra	Smen (mantequilla salada marroquí)
Jengibre	Aceite de oliva para dorar
Cúrcuma	150 gr de almendras fritas
Colorante	

PREPARACIÓN: El pollo debe estar limpio por fuera y por dentro y bien lavado.

Primero rallas las 2 cebollas y le agregas pimienta negra, jengibre, cúrcuma (un poquito), colorante, un poquito de canela, sal y un trocito de ajo para no cambiarle el sabor.

Aprovechas el agua que suelta la cebolla para mezclar todos los ingredientes y luego utilizas esta mezcla para untar con la mano el pollo muy bien por dentro y por fuera.

Una vez que está untado, le echas por dentro una cucharadita pequeña de smen, que es la mantequilla salada. Con echarle un poquito por dentro es más que suficiente porque luego en el fuego se derrite y transmite todo el sabor.

Es mejor dejar el pollo con el adobo durante varias horas antes de prepararlo. Yo lo pongo en la olla y la dejo abierta y le añado más cebolla cortada, perejil y aceite para dorar y luego agrego el pollo, lo muevo un poco, para que coja sabor por todas partes hasta que se haga. En 15 minutos ya está hecho. Luego lo paso al horno sólo para gratinarlo. El toque final se lo da el horno.

Para servirlo lo acompañas con un limón preparado en conserva, pero que se llama confitado y se sirve con aceitunas. Para decorar le echas almendras fritas.

SUGERENCIAS:

- Utiliza guantes muy finos para untar al pollo, porque el cúrcuma y el colorante manchan mucho las manos y además el olor que queda en las manos es muy fuerte.
- La mantequilla salada marroquí ya se consigue en las tiendas de productos marroquíes o árabes en general. De lo contrario puedes ponerle cualquier otra mantequilla o si no nada.
- Cuando eches el perejil debes hacer un atadito con un hilo para que no manche el color que está tomando el pollo y que sólo le dé el sabor que es tan rico. De lo contrario, el perejil se pone negro y deja muy feo y sucio el pollo.

La comida de Fez es exquisita es famosa en todo el país.
Espero que consigas la smen, seguro que alguno de nosotros podemos darte, traemos los botes de Marruecos para tener todo el año.

PASTELA DE POLLO

Es un plato un poco difícil de lograr por la masa. Lo que cuesta es la masa, aunque la puedes conseguir en los «chinos», pero no es lo mismo, porque la que tienen es más basta y no sale igual. La mejor manera de prepararla es usando una sartén nueva sin estrenar.

Preparas la mezcla para hacer crepes y tienes que poner poquísimo aceite y pasar muy rápido la mezcla y sacarla.

También puedes comprar las hojas de hojaldre en nuestras carnicerías, pero no es lo mismo, son artificiales. Para que la gente empiece a cocinar recomendamos que la compren ya preparada. La pastela que conoce todo el mundo es la de pollo.

1 pollo	Jengibre
8 cebollas medianas	Sal
8 huevos	Aceite de oliva
1 ramo bueno de perejil	3 cucharadas azúcar
Pimienta	Azúcar glas
Azafrán	Canela

Preparación: Cortas las cebollas y las pones a cocer a fuego medio, luego agregas el pollo y echas todos los condimentos: la pimienta, el azafrán, el jengibre, la sal y el perejil picado. Dejas que se cueza como si fuera un tajín. Después se saca el pollo y se deja enfriar en un plato para poder deshuesarlo. Tiene que quedar sin piel y sin huesos.

Lo que queda en la olla, que es el caldo, se deja a fuego muy lento. Le agregas el azúcar, la canela y los 8 huevos que vas a romper y a colocar sobre la base de las cebollas. Intenta que los huevos queden lo más armados que puedas. Mueves un poco los huevos pero sin romper la yema hasta que estén secos y bien hechos. Sacas los huevos de la olla. Preparas almendras fritas machacadas.

Coges las hojas de hojaldre y las extiendes en una superficie. Pones encima la salsa de la cebolla con los huevos y cubres con una capa de hojaldre. Luego una capa de pollo y cubres, después una capa de almendras picadas y cubres, y por último otra de pollo con un poco de salsa y cubres con hojaldre.

Pegas los bordes con huevo. Lo pones en el horno hasta que esté cocido y luego decoras con azúcar glas y canela, formando un diseño cuadriculado o cualquier dibujo geométrico.

Variante: La pastela puede ser de pescado, siendo el mejor de rape.

PESCADO RELLENO

1 kg de merluza o lubina (en una pieza)	Cilantro
2 patatas medianas	Pimentón
2 tomates medianos	Cominos
2 cebollas medianas	Orégano
1 berenjena grande	Perejil
2 dientes de ajo	Sal

Preparación: Preparas un aliño con el cilantro, el pimentón, el comino, el orégano, el perejil, el ajo y la sal. Para mezclar utilizas un poco de aceite de oliva. Lo dejas estar unos 30 minutos mientras cortas las verduras.

Cortas cada verdura en rodajas medianas y la cebolla en aros.

En una fuente con apenas aceite preparas un colchón con las verduras.

Pones sobre las verduras el pescado y lo rellenas con el aliño. Lo llevas al horno a fuego medio aproximadamente durante 20 minutos.

Variante: Con el mismo aliño puedes rellenar sardinas, rebozarlas en poca harina y freírlas.

Cuando estoy peleado con mi mujer, que es española, voy a casa de mi hermana a comer.

PESCADO CON PEREJIL

4-6 PESCADILLAS CORTADAS EN RODAJAS
2 DIENTES DE AJO
2 LIMONES
PEREJIL
HARINA
ACEITE PARA FREÍR
SAL

PREPARACIÓN: Tienes que tener el pescado muy limpio. Una hora antes de freírlo adobas las rodajas con un aliño de zumo de limón y ajos muy picados. Una vez que la carne ha tomado el sabor, lo rebozas en harina y fríes en aceite caliente. Espolvoreas cada rodaja con perejil fresco recién picado.

SUGERENCIA: Para que el sabor del perejil sea más fuerte puedes echar perejil al aliño.

PESCADO BLANCO COMO EN TÁNGER

6 CEBOLLAS MEDIANAS (2 PARA EL RELLENO Y 4 PARA LA BASE)
2 DIENTES DE AJO
200 GR DE UVAS PASAS
PEREJIL FRESCO
CILANTRO FRESCO
COMINOS
JENGIBRE
COLORANTE
CANELA
SAL
PIMIENTA

PREPARACIÓN: El pescado tiene que estar bien limpio. Mezclas las cebollas muy picadas con las uvas pasas, el perejil y el cilantro frescos y recién picados, los cominos, el jengibre, el colorante, un poco de canela, los dientes de ajo machacados, la sal y la pimienta y con esta pastita untas muy bien al pescado por fuera y por dentro.

En la fuente donde vas a poner el pescado preparas una base con cebollas cortadas en rodajas, que tienen que ser bastantes, y encima echas las pasas y por último el pescado. Lo llevas a horno medio durante 25 minutos.

SUGERENCIAS:

- Resulta mejor si les haces unas rajas en la carne y dentro de cada una le echas pasas. De esta manera además va a quedar bonito y decorado.
- Puedes preparar el pescado en una cazuela de barro sobre fuego medio, ahí queda muy bien. Entre el fuego bajo y la cazuela debes poner algo que aísle el calor sin quitarle fuerza para que la cazuela no se raje.
- Si, por el contrario, quieres dorar el pescado, entonces lo llevas a horno medio.

BREWATS

Triángulos de pescado

HOJAS DE HOJALDRE
150 GR PALITOS DE MAR
250 GR DE MERLUZA
PEREJIL
COMINOS
PIMENTÓN DULCE
ACEITE DE OLIVA
SAL
1 PASTILLA DE CALDO DE PESCADO

PREPARACIÓN: Cortas la merluza en trozos y los palitos de mar en trozos finos.

Esto tiene que estar adobado con el perejil picado, los cominos, el pimentón dulce, el aceite de oliva y 1 pastilla de caldo de pescado.

Se deja cocinar a fuego lento en la sartén hasta que todo se cueza. Revuelves bien y le das vueltas con cuchara de madera.

Cuando está hecho, pones una cantidad sobre cada hoja de hojaldre y la doblas como un pañuelito, en forma de triángulo.

Pegas los bordes con una mezcla de agua y harina. Los metes a freír en aceite de oliva muy caliente.

VARIANTES:

- Si lo cocinas al horno, pinta la superficie de cada pañuelito con huevo batido.
- Al relleno se le puede poner 1 cebolla mediana picada y una pizca de ajo.

PASTELA DE PESCADO Y MARISCOS

	Hojas de hojaldre	2 dientes de ajo
200	gr de calamar	Aceite de oliva
200	gr de gambas	Cominos
500	gr de rape o merluza	Cilantro
200	gr de fideos chinos	Sal
2	cebollas medianas	Pimienta

Preparación: Haces un refrito con las cebollas, el pescado, el calamar y las gambas bien cortaditos. Dejas un rato a fuego lento y añades los condimentos: cominos, cilantro, sal, pimienta y perejil. Revuelves bien todo. Agregas un poco de fideos chinos cocidos y mezclas todo.

Colocas la base de hojaldre sobre una superficie y echas encima toda la mezcla. Tapas con otra base de hojaldre, pintas con huevo y metes al horno medio durante 20 minutos. Está riquísima.

El hojaldre lo compro en las despensas árabes y en las tiendas chinas, este último es más basto pero nos saca de apuros.

TAJIN DE SARDINAS

2	kg de sardinas	1/2	vaso de aceite de oliva
6	tomates medianos maduros		Perejil fresco
4	cebollas medianas		Sal
2	dientes de ajo		Pimienta
2	patatas grandes		Azafrán
1	pimiento verde grande	2	vasos de agua

Preparación: El pescado debe estar limpio.

En una olla pones a cocinar, con 1/2 vaso de aceite de oliva, 4 tomates pelados y cortados en dados, 2 cebollas cortadas finas y 2 dientes de ajo picados. Revuelves, dejas dorar unos minutos y añades el perejil recién picado, la sal, la pimienta y el azafrán. Revuelves nuevamente y cubres con el agua.

Mientras esta preparación está en el fuego cortas en rodajas 2 patatas, el pimiento, 2 cebollas y 2 tomates. Colocas estas verduras en un tajín o fuente para horno formando un colchón. Acomodas encima las sardinas limpias y enteras y echas sobre ellas la preparación que sacas del fuego. Llevas a fuego medio, en horno precalentado, durante 30 minutos.

Variantes:

- Puedes reemplazar las sardinas frescas por sardinas en aceite.
- Si reemplazas por otro pescado fresco puedes poner pescadillas, enteras, limpias y sin espinas.
- En el colchón de verduras puedes poner berenjena y calabacín. 2 o 3 verduras son suficientes para poder distinguir cada sabor.

Sugerencia: Pon siempre una base fina de aceite de oliva en el tajín o fuente para horno.

Aquí en España hay unas cazuelas de barro muy buenas para poner estas comidas, a mí me gustan mucho.

CUSCÚS DE POLLO CON CEBOLLAS Y PASAS

1 KG DE SÉMOLA
1 KG DE POLLO CORTADO EN TROZOS
2 CEBOLLAS MEDIANAS
PEREJIL FRESCO ATADO
PIMIENTA
JENGIBRE
CÚRCUMA
COLORANTE
SAL
ACEITE DE OLIVA

Para la salsa de cebollas:
6-8 CEBOLLAS MEDIANAS
1 CUCHARADA SOPERA DE SMEN (MANTEQUILLA SALADA) O 2 DE ACEITE DE OLIVA
4 CUCHARADAS DE AZÚCAR
4 CUCHARADAS DE CANELA
250 GR DE UVAS PASAS

PREPARACIÓN: Cortas el pollo en trozos y lo cocinas a fuego medio sobre una base de cebollas picadas. Lo condimentas con sal, pimienta, jengibre, cúrcuma y colorante. Pones el perejil fresco atado. Revuelves bien todo.

Para preparar la salsa de cebolla, picas bien las cebollas y añades la mantequilla o el aceite y dejas cocinar a fuego lento. Cuando están transparentes, agregas el azúcar y remueves continuamente. Luego añades la canela y finalmente las uvas pasas. Dejas que se cocine todo muy bien hasta que la consistencia sea como miel.

Cueces la sémola (véase pág. 44) y una vez que tienes todo cocido sirves de la siguiente manera: en un plato grande, formas una montañita con la sémola, echas por encima trozos de pollo y finalmente bañas todo con la salsa de cebollas y uvas pasas.

VARIANTES:

- Cuscús enterrado, lo comen mucho en Rabat.
- Este cuscús se prepara igual, pero al final en vez de que estén las cebollas y las pasas a la vista, echas otra capa de cuscús y se decora con canela y azúcar, entonces no ves lo que hay dentro.

SUGERENCIA: Te digo un truco que muy poca gente sabe: antes de servir la sémola debes mezclarla con las manos con la smen (mantequilla salada) para darle desde la base un sabor especial. También es muy importante que mezcles la sémola con la grasita de la salsa del pollo que, una vez fría, sube y queda formando una capita en la superficie de la cacerola. Retiras esta grasa y también con las manos la incorporas a la sémola.

El cuscús es nuestro plato sagrado, invita a la reconciliación. Si una persona está sola o enferma, siempre habrá otra que le acerque un plato de cuscús.

BERENJENAS GRATINADAS

3-4 BERENJENAS MEDIANAS
2 HUEVOS
1 VASO DE PAN RALLADO
250 GR DE QUESO RALLADO (FUERTE, CON SABOR)
CILANTRO
COMINOS
SAL
PIMIENTA BLANCA

PREPARACIÓN: Cortas las berenjenas a lo largo y en mitades. Las cueces sin que se desarmen. Las vacías totalmente y preparas una mezcla con su pulpa, pan rallado, los huevos, el queso rallado, sal, cominos, cilantro y lo pones al horno a fuego medio durante 15 a 20 minutos hasta que estén gratinadas.

PIMIENTOS VERDES RELLENOS

8 PIMIENTOS VERDES MEDIANOS
1 PIMENTÓN ROJO GRANDE (PIMIENTO)
350 GR DE CARNE DE TERNERA PICADA
1 1/2 TAZA DE ARROZ GRANO CORTO
PEREJIL
CILANTRO
COMINOS
SAL

Para la salsa:
1 CEBOLLA MEDIANA
1 DIENTE DE AJO
2 TOMATES MEDIANOS MADUROS
ACEITE DE OLIVA

PREPARACIÓN: Lo primero que tienes que hacer es un refrito con la carne picada, el perejil picado fresco, el cilantro, los cominos, la sal y el pimentón rojo cortado muy pequeño. Dejas que se cocine a fuego lento.

Por otra parte cueces muy poco el arroz, porque los granos tienen que quedar duritos. Una vez logrado el punto, lo mezclas al refrito anterior.

Vacías bien los pimientos, les quitas el rabito y las pepitas y los rellenas bien con la mezcla de carne y arroz. Los tapas con su propio rabito.

Para terminar su cocción preparas una salsa con las cebollas, el ajo y los tomates cortaditos y los pones en una cacerola de mediana altura. Agregas los pimientos sobre la salsa y dejas que se cuezan a fuego muy lento ahí. Vas removiendo para que la cocción sea pareja.

Nosotras nos reuníamos en grupo a cocinar y nos pasábamos muchas recetas. Las jovencitas aprenden así mirando y escuchando.

TOMATES RELLENOS

4 TOMATES GRANDES DUROS
200 GR DE CARNE DE TERNERA PICADA
2 DIENTES DE AJO
COMINOS
CILANTRO
PEREJIL FRESCO
PIMENTÓN DULCE
SAL
ACEITE DE OLIVA

PREPARACIÓN: Partes los tomates en 2 mitades, quitas todas las pepitas. Antes de rellenarlos con la carne ésta debe estar adobada con un poco de perejil, cominos, ajo, pimentón y sal. Mezclas bien con la mano.

Luego rellenas cada tomate, justo donde quedan los agujeros.

En la fuente pones una base de agua con aceite, perejil, cilantro, cominos, pimentón dulce y sal (lo mismo que le has echado a la carne), pones los tomates y luego lo llevas todo al horno medio. En unos 8 o 10 minutos estarán listos.

CALABACIN RELLENO

2 calabacines medianos
200 gr de carne de ternera picada
2 dientes de ajo
2 tomates medianos maduros
Perejil fresco
Cominos
Cilantro
Pimentón dulce
Sal

PREPARACIÓN: Partes los calabacines por la mitad a lo largo y los vacías. Cortas la pulpa en trocitos y la mezclas con la carne picada. Añades el cilantro picado, los cominos, los ajos, el perejil, el pimentón dulce y la sal. Fríes bien todos los ingredientes a fuego bajo para que nada se queme. Luego rellenas los calabacines y lo llevas unos minutos a horno medio para terminar de cocer bien.

VARIANTES:

- Puedes rellenarlos sólo con la carne picada cruda adobada sin utilizar la pulpa del calabacín y ponerlos a cocer a fuego lento en una cacerola o en una sartén un poco alta sobre una base de salsita con cebolla, tomate, un poquito de ajo y aceite.
- En Marruecos hay unos calabacines que tienen la forma como los de aquí, alargados, pero son mucho más pequeños y de un verde muy claro. Aquí puedes prepararlos con los más grandes.

SUGERENCIA: Puedes utilizar también una paellera mediana para cocinarlos.

ENSALADA TIBIA DE BERENJENAS

2 berenjenas grandes
1 diente de ajo
Cominos
Cilantro
Aceite de oliva
Sal
Pimentón dulce

PREPARACIÓN: Cortas las berenjenas y las echas a cocer. Cuando están blandas, haces un refrito con el resto de los ingredientes. Mezclas todo hasta que quede casi como un puré.

VARIANTES:

- Las berenjenas pueden cocerse al vapor o hervidas en agua.
- Se pueden machacar o poner en trocitos pequeños. Por lo general queda mejor cuando están machacadas.

En Fez la ponemos como ensalada aunque en otros sitios se toma como plato principal.

ENSALADA DE PIMIENTOS VERDES

3 pimientos verdes medianos
2 tomates grandes y duros
Perejil
Sal
Cominos
Aceite de oliva
Limón

PREPARACIÓN: Asas los pimientos verdes directamente sobre el fuego y cuando están algo quemaditos los quitas. Los guardas en una bolsa de plástico durante unos 5 minutos para que puedas quitarle la piel sin problemas al pelarlos. Los pelas y los cortas en trocitos pequeños. Cortas los tomates también bien pequeñitos y echas perejil fresco picado, sal, aceite de oliva, limón. Mezcla todo bien sin romper la verdura.

ENSALADA DE PEPINOS

3 PEPINOS	SAL
1 CEBOLLA MEDIANA	ORÉGANO
2 TOMATES MEDIANOS DUROS	ACEITE DE OLIVA
PEREJIL FRESCO	VINAGRE

PREPARACIÓN: Cortas los pepinos, la cebolla y el tomate en cuadraditos muy pequeños. Picas perejil fresco y lo echas encima. Añades aceite de oliva, sal, vinagre y un poco de orégano que le da mucho sabor. Y ya está preparada, se hace en pocos minutos.

HARIRA

2 TAZAS DE LENTEJAS	2 HUEVOS
2 TAZAS DE GARBANZOS	1/2 LITRO DE LECHE
2 RAMAS DE APIO	PEREJIL
2 ZANAHORIAS MEDIANAS	COMINOS
1 LATA DE TOMATE TRITURADO NATURAL	SAL
	PIMIENTA

PREPARACIÓN: Remojas con 3 horas de antelación las zanahorias y las legumbres.

En una olla grande y alta echas las lentejas, los garbanzos y condimentas con sal, pimienta y cominos.

Añades una cebolla entera y dos ramas de apio cortados. Cocinas a fuego medio durante 15 minutos. Remueves bien y añades una lata de tomate triturado natural. Pasados 5 minutos agregas medio litro de leche. Revuelves y bajas el fuego. Antes de apagar el fuego añades 2 huevos batidos y revuelves hasta que los integres al resto de la sopa.

Picas bastante perejil fresco y espolvoreas la sopa. Mezclas por última vez y sirves en platos hondos.

SUGERENCIA: Reserva perejil picado para que cada uno pueda agregar en su plato.

En Marruecos tenemos dos tipos de perejil: el maadmus y el kasbu, que es anestésico. Cuando mi madre echaba éste a la harira, los niños nos dormíamos enseguida.

CUSCÚS SEFFA (DULCE)

SÉMOLA	AZÚCAR
CANELA	

PREPARACIÓN: Una vez preparada la sémola (véase pág. 44), cuando está seca y los granos bien aireados y separados, pones sobre un plato hondo una montaña y espolvoreas con azúcar y canela en polvo.

SUGERENCIA: Puedes decorar el plato con dátiles.

VARIANTE: El cuscús seffa puede llevar azúcar glas, primero porque debe verse y además porque no debe sentirse al comer.

NARANJAS CON CANELA Y AGUA DE AZAHAR

NARANJAS
AZÚCAR
CANELA EN POLVO
AGUA DE AZAHAR

PREPARACIÓN: Cortas las naranjas en rodajas medianas. Les quitas las semillas. Las pones sobre un plato vistoso y colorido. Espolvoreas el azúcar, la canela y finalmente echas poco a poco el agua de azahar. Dejas reposar 10 minutos antes de servirlas.

Para nosotros las naranjas son tan importantes como para los valencianos.

DATILES RELLENOS

DÁTILES
NUECES
AGUA DE AZAHAR

PREPARACIÓN: Abres el dátil y lo limpias por dentro con agua de azahar. Le pones media nuez y lo cierras.

SUGERENCIA: Se toma con leche como aperitivo.

VARIANTE: También se rellena con almendras molidas.

Teniendo dátiles, hay gente que ha sobrevivido a las guerras.

LIMONES EN CONSERVA

12 LIMONES
SAL FINA

PREPARACIÓN: Necesitas limones grandes y buenos (la cantidad depende del tamaño del bote que vayas a utilizar).

Los abres en 4 pero sin desarmarlos. Echas sal fina en cada raja y vas poniendo los limones en un bote haciendo presión entre unos y otros, hasta que llenes el bote y no quede ningún espacio. Lo cierras al vacío y dejas que se preparen durante un tiempo. En invierno necesitarás un mes para poder comerlos. En verano en 15 o 18 días ya estarán listos.

SUGERENCIAS:

- Los limones van a ir soltando un agua que es como un suero y que puedes utilizar como aderezo para las comidas como si fuera vinagre. En muchas ocasiones saca de un apuro cuando nos quedamos sin vinagre.
- Este limón, que llamamos confitado, se come solamente con pollo y aceitunas.

En Marruecos los compramos hechos pero es una receta fácil de preparar en las casas.

ECUADOR

Todos los días se le verá marchar a los campos con su machete, incluso en los festivos irá a menudo a vigilar los plantíos, si no a admirarlos; y hay que aceptar que un campo limpio de hierbajos y plenos de tallos de arroz movidos por el viento constituye un bello panorama. Una vez cosechado el arroz se lleva a la casa [...]. A partir de ese momento pasa a formar parte de los dominios de la mujer.

STEPHEN Y ROXANE GUDEMAN

En la despensa ecuatoriana

Si hablamos de Ecuador no podremos prescindir del choclo (maíz) en sus diferentes variedades, en mazorca, en grano seco, en grano tierno, amarillos o blancos, para moler y para tostar, en harina para amasar y licuar o inflado para hacer palomitas de maíz, ya que al igual que en otros países de América Latina, este grano supone desde la época prehispánica la base de la dieta por excelencia.

Las arvejas (guisantes), tiernas, secas o en harina, así como las habas y frijoles son relevantes a la hora de preparar sopas y guisos.

Las harinas hechas de maíz, plátano y arvejas son importantes a la hora de preparar coladas, especies de papillas con consistencia similar a las natillas y que representan un alimento importante en las dietas de los niños. Con la harina de maíz preparan unas tortitas fritas que se pueden comer solas o bien acompañadas de otros platos.

El arroz complementa el listado de los ingredientes básicos y es el compañero habitual de todo plato.

El maní (cacahuete) ocupa un lugar destacado dentro de la gastronomía ecuatoriana. Se come tostado, entero y licuado en salsa con la que se baña el cuy y las papas.

Junto con Perú, ha incorporado este fruto en muchos de sus platos tradicionales. En su variedad de aceite de maní comparte su utilización con otros países como República Dominicana, Haití o Brasil.

Entre las verduras, la cebolla de rama (una especie de cebolleta), la cebolla colorada, los ajos y los ajíes son indispensables a la hora de preparar la base, el *refritito*, con el que lograrán dar sabor especial a sus platos.

El culantro, el orégano y el perejil, siempre frescos, son los sabores que envuelven cada plato y que otorgan particularidad a la cocina ecuatoriana. El achiote se utiliza como colorante y también para dar un toque de sabor.

Ecuador y Perú comparten platos y costumbres no sólo por su posición y cercanía geográfica, sino también por su pasado cultural inca. La zona alta de Ecuador también perteneció al Imperio Inca y desde entonces comparten costumbres, cultura y una identidad común que persiste a lo largo del tiempo. Las recetas más antiguas preparadas a base de papa y maíz así lo confirman.

La fruta es muy apreciada y añorada por los ecuatorianos cuando están lejos de casa. Por eso las fruterías ecuatorianas, cuya presencia crece en España, se esmeran en destacar la fruta que proviene de Ecuador. Los plátanos, verdes, maduros y también los guineitos dulces son muy apreciados, pero también los tomates de árbol especiales para hacer zumos, dulces o para comerlos partidos, la guayaba, el mango, la guanábana, la piña, la chirimoya o el babaco, entre muchos otros. Los zumos son muy típicos en la cocina ecuatoriana, se beben a todas horas y acompañan a las principales comidas. Los hay preparados a base de leche o con agua.

La lima, el limón y la naranja agria (conocida también como naranjilla) son básicos a la hora de marinar el pescado para el ceviche. Se utilizan además como aliño para ensaladas y para hacer limonada con azúcar en los días de mucho calor.

Los plátanos representan un símbolo de la producción de Ecuador. Si bien conocemos el plátano de mesa, generalmente de mayor tamaño que el plátano canario, existen muchas otras variedades de plátanos destinados al consumo interno. En Ecuador se cuecen junto con los guisos de legumbres y carnes, otorgando de esta manera un sabor ligeramente dulce no sólo al caldo sino también a la carne y a las verduras, y también

se preparan fritos, en papilla o hechos en bolas cocidas en caldo, receta conocida con el nombre de bolas de verde y típica de la costa ecuatoriana.



El tiempo del sabor: horarios y costumbres

El ecuatoriano comienza el día con un desayuno fuerte que tiene lugar entre las 7 y 8 de la mañana. Come panes y frutas, y casi siempre agrega un plato salado compuesto por una carne guisada, arroz blanco o maíz guisado (mote aliñado). El café bien negrito y los jugos de fruta recién preparados nunca faltan.

Para almorzar el mejor horario es entre las 12 y las 13 horas. El menú consta de primer plato, segundo y postre. El primer plato suele ser una sopa, que en la costa es reemplazada por el ceviche, y el segundo una carne de cerdo o de res guisada en el que la presencia de la papa y el maíz son recurrentes, aunque también nunca falta una variedad de verduras frescas. Los ecuatorianos costeños comen a menudo guisos de pescado, encebollados de atún o pescado frito.

De postre se come frutas frescas, entre ellas mango, papaya, guayabas, bananas (plátanos). Los licuados o jugos de frutas pueden acompañar las comidas o beberse a lo largo de la tarde (meriendas). Otros postres, legados del tiempo de la conquista han quedado arraigados en la dieta ecuatoriana. Es el caso del arroz con leche o los flanes, a los que se les ha incorporado los sabores más auténticos de la tierra como frutas y café. Las coladas, relacionadas estrechamente con la mazamorra peruana, es un reflejo de la tradición indígena prehispánica. Un postre típico que recorre toda la geografía es el dulce en pan con queso, como el de tomate de árbol, de guayaba, de papaya o de brevas.

Entre las 19 horas y 21 horas, tiene lugar la cena, que suele ser más ligera que el desayuno y el almuerzo. Tamales, torta de maíz con mantequilla, empanadillas de queso, carne asada y tajadas de queso acompañadas de café y jugo de frutas pueden ser una cena típica de cualquier casa ecuatoriana.



El ADN del sabor

La comida ecuatoriana es ligeramente fuerte y en ocasiones picante, sobre todo cuando aderezan los platos con las salsas hechas a base de ajíes, ajos y cebolla. A pesar del sabor concentrado de éstas, la particularidad de cada sabor no se pierde y, por el contrario, los ecuatorianos saben cómo hacer para resaltar cada uno de ellos.

El secreto de su sabor reside en los aliños que preparan y en el tiempo que dedican a su elaboración. El *refritito*, como así lo llaman, resulta indispensable para todas las comidas ya que cada plato debe empezar a oler mucho antes de que los ingredientes principales, carnes, legumbres y verduras, hayan sido puestos a cocer. Con el fin de garantizar la concentración del sabor, el aliño es preparado con antelación y conservado en botes, lo cual les permitirá usarlo en diferentes ocasiones.

El aliño puede ser frío o caliente. Por frío se entiende las salsas que sirven para rociar carnes hechas, sobre todo la de cerdo y pescado y también los aliños con los que se adoba la carne previa cocción. Carne de res, cerdo o conejo suelen ser adobadas con antelación.

El aliño caliente es el *refritito* donde se cuecen legumbres, verduras y carnes. Es la base de toda preparación, que se guisa en olla y cacerola.

Los caldos y las sopas son determinantes en la gastronomía ecuatoriana y son el primer plato por excelencia dentro del menú diario.

Entre las carnes, la de cerdo es la que más destaca, siendo la fritada

quiteña uno de los platos más tradicionales y representativos de Quito pero extendido también al resto del país. En menor medida se consume el cordero y la carne vacuna, utilizada para hacer parrilladas. Las recetas a base de pollo son menos significativas.

El cuy, un roedor grande de carne muy blanca, conocido en la época de la conquista como conejillo de Indias, es un plato de consumición interna y cuya preparación consiste en asarlo y bañarlo con salsa de maní y acompañarlo con papas a la brasa bañadas con una salsa hecha a base de las vísceras de este roedor. Este plato, proveniente de la sierra ecuatoriana y de origen inca que se asa en fuego de leña, se sirve como exquisitez y plato exótico en los restaurantes más selectos de Ecuador.

Los ecuatorianos residentes en España añoran este plato y suelen reemplazarlo por conejo, aunque cuando tienen la oportunidad traen o piden a alguien de confianza que les traiga el plato preparado desde Ecuador.

Entre los platos tradicionales y de sabor más auténtico destacan el yahuarlocro, guiso serrano hecho a base de sangre y papas; los llapingachos, fritada de cerdo, queso y papa de origen serrano, y la guatita, plato costeño hecho con las tripas de res asadas y fuertemente condimentadas. En la Casa de Campo de Madrid, junto al Lago de Batán, así como en los restaurantes ecuatorianos de España es posible probar estos y muchos otros sabores ecuatorianos.

La fanesca, emparentada con el cocido español según los ecuatorianos que viven fuera de su país y plato típico de la Semana Santa ecuatoriana, es un plato de fuerte tradición prehispánica y con el cual siempre se celebró la llegada de la primavera y el agradecimiento por los productos nuevos que la tierra daba.

El pescado es vital para la dieta costeña, y aquí los platos de la costa ecuatoriana y peruana también están fuertemente emparentados, mucho más que cada uno de ellos con el resto de las recetas de las diferentes regiones de sus respectivos países. El viche y el ceviche son los platos más característicos. Una particularidad ecuatoriana de los ceviches es que están marinados en naranja agria y que se comen con palomitas de maíz. El encocado de pescado, el encebollado y los pescados fritos destacan también en esta región.

El plátano frito, el aguacate y el arroz blanco son tres buenos acompañantes para los diferentes platos. Las mazorcas de maíz de granos

grandes y muy tiernos se comen cocidas y con mantequilla, muchas veces como anticipo del plato principal.

Entre los postres, el dulce de higo y de brevas, el dulce de tomate de árbol y los quimbolitos (especie de tamal pequeñito dulce) son representativos de esta gastronomía.

FRITADA QUITEÑA

250 GR DE CARNE CHANCHO CORTADA EN TROZOS
250 GR DE CARNE DE VACA CORTADA EN TROZOS
150 GR DE MAÍZ EN GRANO
1 CEBOLLA GRANDE
2 DIENTES DE AJO
1 YUCA MEDIANA
2 TAZAS DE ARROZ
SAL

PREPARACIÓN: Fries en aceite los trozos de carne en pailas grandes, que son unos cuencos de bronce que se usan para cocinar.

En una cacerola grande pones agua, la cebolla cortada en rodajas y los ajos crudos picaditos, sal, pimienta y luego la carne para que bote su propia grasa.

Se deja cocinar con tiempo a fuego medio.

Se acompaña de yuca hervida en rodajas, arroz blanco o mote cocido (maíz en grano).

SUGERENCIA: Las carnes pueden freírse y dorarse en manteca de chancho. Cuando la fritada se cocina a fuego de leña el sabor es más rico.

Esta comida tan rica la puedes conseguir en los restaurantes ecuatorianos en España y también los domingos en la Casa de Campo de Madrid.

BISTEC AL COMINO

1 BISTEC POR COMENSAL
COMINOS
PIMIENTA
VINAGRE
SAL
ACEITE

PREPARACIÓN: Mezclas el comino, la pimienta, la sal y el vinagre. Pasas el bistec de un lado a otro y lo llevas a la sartén con un poco aceite.

SUGERENCIA: Puedes acompañar el bistec con arroz blanco y trozos de aguacate. El arroz blanco es muy buena compañía para todos los platos.

AJÍ DE CARNE

COSTILLAS O HUESOS CON TROCITOS DE CARNE
4 PAPAS MEDIANAS
1 TOMATE MEDIANO
1 PLÁTANO MACHO GRANDE
100 GR DE MAÍZ TOSTADO
1/2 VASO DE LECHE
PEREJIL
SAL
PIMIENTA
COMINOS

PREPARACIÓN: En una olla grande pones agua a calentar con las costillas o los huesos con carne. En el momento del hervor echas las papas medianas peladas y enteras, el tomate partido en cuartos, el plátano cortado en rodajas. Revuelves bien y echas el maíz tostado previamente y licuado con leche (se forma crema). Condimentas con sal, pimienta, cominos y por último echas bastante perejil fresco recién picado.

SANCOCHO DE CARNE DE CERDO

250 GR DE ESPINAZO DE CERDO CORTADO EN TROZOS
3 CEBOLLAS MEDIANAS
2 DIENTES DE AJO
1 YUCA MEDIANA
1 PLÁTANO MACHO GRANDE
5 HOJAS DE REPOLLO
2 RAMAS DE APIO
PEREJIL
SAL
ACHIOTE (PARA DAR COLOR)

PREPARACIÓN: En un perol grande cueces el espinazo de cerdo cortado en trozos. Al agua le añades 1 cebolla y el apio.

Una vez que está el caldo con su saborcito, le echas un refrito de cebolla, ajos, ambos cortados bien finitos, y achiote. Después se le pone la yuca, el plátano macho cortado a la mitad, las hojas de repollo cortadas en tiritas finas (todo crudo) y finalmente el perejil picado fresco. Se sirve la carne en el plato junto con la verdura cocida y el caldo se bebe aparte.

Mi abuelita me decía... Ud. mi hijita cocine siempre bien a su marido porque es muy feo que él quiera irse a comer a otra mesa.

AGUADO DE GALLINA

4-6 TROZOS DE GALLINA	1 RAMA DE APIO
2 ZANAHORIAS GRANDES	4-6 PAPAS REDONDAS MEDIANAS
1 LATA DE ARVEJAS (GUISANTES)	2 HUEVOS
1 NABO	2 CEBOLLETAS

PREPARACIÓN: Tienes que preparar el caldo con la gallina y las verduras.

Aparte cueces las papas y los huevos. Con la cebolleta haces un picadillo crudo.

Una vez cocinado todo sirves en un plato hondo un trozo de gallina, unas papitas y mucho caldo encima.

Pones en un recipiente la cebolleta picada cruda y en otro el huevo picado y cada uno echa encima de su plato uno y otro a elección.

El caldo tiene un color tan limpio que ud. ve la pierna de la gallina que se va a comer.

PAVO DE NAVIDAD

1 PAVO ENTERO	150 GR DE TOCINO EN LONCHAS
1/2 KG DE CARNE DE CERDO PICADA	SAL
1/2 KG DE CARNE DE RES PICADA	PIMIENTA
1/2 BARRA DE PAN	CULANTRO
100 GR DE PASAS (UVAS PASAS)	LECHE
100 GR DE ACEITUNAS VERDES	

PREPARACIÓN: El pavo tiene que estar muy limpio. Entonces preparas el relleno, que es mezclando las dos carnes (cerdo y res), el pan previamente remojado en leche, las pasas y las aceitunas. Lo condimentas bien y dejas reposar antes de rellenar el pavo.

Pasados 10 minutos lo rellenas y antes de llevarlo al horno lo recubres con lonchas de tocino. Después lo tapas bien con papel aluminio y lo llevas al horno a fuego medio.

GUARNICIÓN: Papas pequeñas y tiernas asadas al horno y cubiertas con cominos.

SUGERENCIA: Si tienes horno de leña, te quedará muy sabroso.

Cuando vuelvo a Ecuador les preparo a mis hijos comida española, los platos que aprendí a hacer acá, y ellos me miran y me dicen... ¿Qué es eso mami?, ¿qué está haciendo mi mami?

CONEJO MACERADO

1 CONEJO	CULANTRO
1 CEBOLLA MEDIANA	SAL
2 DIENTES DE AJO	PIMIENTA
LECHE	

PREPARACIÓN: Preparas el conejo entero y partido por la mitad. La noche previa a la cocción lo limpias bien bañándolo en leche para quitarle el olor.

Al día siguiente lo pones en una fuente. Preparas un refrito con la cebolla, el ajo y las especias. Bañas al conejo con este refritito y lo llevas a horno medio hasta que esté bien tierno.

SUGERENCIA: Si quieres, puedes añadir al refrito el hígado del conejo cortado en trozos muy chiquitos. Así la salsita queda más fuerte.

CONEJO CON SALSA DE MANÍ

1 CONEJO
1 CEBOLLA MEDIANA
2 DIENTES DE AJO
LECHE
CULANTRO
SAL
PIMIENTA

PREPARACIÓN: Cortas el conejo en trozos y lo bañas en 2 tazas de leche durante una noche para quitarle el olor.

Al día siguiente licuas 1/2 taza de maní con dos tazas de leche. Preparas un refrito de cebolla, ají, sal y pimienta. Juntas el refrito con el licuado y lo pones a fuego lento. Cuando hierve subes el fuego a temperatura media y echas a cocer los trozos de conejo.

REPE

1 PLÁTANO VERDE GRANDE
250 GR ARVEJAS SECAS (GUISANTES)
1 CEBOLLA GRANDE
1 TOMATE GRANDE
2 DIENTES DE AJO
CILANTRO FRESCO
SAL

PREPARACIÓN: Se cuece el plátano verde y luego se bate con batidor de madera («así lo hacía mi madre») hasta que queda una crema blanca. Acá se pasa por la batidora a velocidad media para ir viendo como queda la crema.

Le añades cilantro fresco recién picado para que no pierda el sabor.

Mientras tanto vas preparando un refrito de cebolla, ajo y tomate que quede con buen sabor, al que le echarás las arvejas.

En un mismo plato sirves la menestra con la crema de plátano, cuya consistencia es similar a la de las natillas.

SUGERENCIA: Es conveniente poner a remojar las arvejas 2 horas antes de preparar el plato. Es necesario escurrirlas bien para que no suelten agua en el refrito.

Ahora que te estoy contando esta receta me parece que escucho la voz de mi madre y hasta que puedo verla mientras preparaba este plato. A ella la conocían en el barrio por su repe. ¡Qué exquisito!

GUISO DE PESCADO REBOZADO Y ARROZ BLANCO

6 RODAJAS DE PESCADO BLANCO
2 TAZAS DE ARROZ
2 CEBOLLAS MEDIANAS
2 DIENTES DE AJO
1 TOMATE MEDIANO
CILANTRO
COMINOS
SAL
HARINA (PARA REBOZAR)

PREPARACIÓN: Preparas un arroz blanco.

Mientras tanto haces un refrito con la cebolla picada, los ajos machacados y el tomate cortado en cuadraditos. Condimentas con sal, cilantro fresco y cominos.

Rebozas las rodajas de pescado en harina y fríes en aceite caliente. Finalmente mezclas las rodajas en el refrito y calientas todo durante unos minutos.

Sirves en un plato las rodajas de pescado con salsa por encima y arroz blanco al lado.

Nosotros usamos el arroz de grano largo y lo hacemos sueltito, algo más duro que acá en España.

ENCEBOLLADO DE PESCADO

1 KG DE ATÚN EN TROZOS (EN ECUADOR SE HACE CON ALBACORA)	AJÍ EN POLVO
3 YUCAS MEDIANAS	CULANTRO
1 CEBOLLA GRANDE	COMINOS
1 TOMATE GRANDE	SAL
1 LIMÓN	PIMIENTA

PREPARACIÓN: En una olla pones a cocinar el pescado en agua con sal, pimienta, ají molido, culantro, cominos y el tomate cortado en cuadraditos.

En otro recipiente pones la yuca a cocer ya que demora más tiempo.

Cuando el pescado esté listo, lo retiras del fuego y cuelas el caldo.

Cuando la yuca esté tierna, la aplastas y le echas un poco de caldo para aplastarla mejor (tiene que quedar en trozos no en puré).

Luego sirves en platos soperos el caldo con la yuca y agregas trozos finos de pescado. Cubres todo con cebolla picada cruda mezclada previamente con jugo de limón.

VARIANTES:

- Puedes agregar ramas de apio al caldo.
- Puedes reemplazar el atún por dos o tres lonchas de emperador.

FANESCA

1 KG DE LOMOS DE BACALAO	1 TAZA DE ARROZ
1 ESPINA DE BACALAO	1/2 TAZA DE MANÍ MOLIDO Y LICUADO EN LECHE
1 1/2 KG DE CHOCLO EN MAZORCA HERVIDO (MAÍZ)	2 CEBOLLAS MEDIANAS
1/2 KG DE ARVEJAS (GUISANTES)	1 AJÍ ROJO MEDIANO (PIMIENTO)
1/2 KG DE HABAS TIERNAS	3 DIENTES DE AJO
1/2 KG DE FRIJOLES ROJOS COCINADOS (JUDÍAS PINTAS)	MANTEQUILLA

100 GR DE CREMA DE LECHE (NATA)	COMINOS
2 LITROS DE LECHE	ORÉGANO
4 TAZAS DE ZAPALLO COCIDO	ACHIOTE
2 TAZAS DE COL PICADA	SAL

PREPARACIÓN: En una olla vas a poner los granos más duros a cocer (maíz y frijoles). Al agua le añades una cebolla grande rallada y un hueso de bacalao de la cabeza (espina) para que le dé sabor. Hay que cocer todo a fuego lento y con mucha paciencia.

Los trozos de lomo de bacalao previamente desalado los cocinas en una olla mediana en leche y a fuego bajo. Cuando la leche haya tomado el sabor del pescado, se la echas a la sopa.

Licuas el zapallo y lo echas a la sopa.

Agregas la col picada y el arroz.

Fríes los trozos de bacalao en mantequilla.

Sigues cuidando de la olla grande, revuelves y vas agregando los granos más tiernos y todo lo que es más suave, por ejemplo las habas y las arvejas. Si quieres, para espesar, puedes echar 100 gr de crema de leche y el maní licuado en leche. Mezclas todo y condimentas con achiote que le da un color muy lindo, cominos que son muy importantes, ajos picados, orégano fresco y sal a gusto.

Al servir la fanesca debes hacerlo en un plato hondo. Si quieres, puedes decorar cada plato con huevo duro, cebolla cortada cruda, ají picado y plátanos fritos. Indispensable acompañar con un trozo de bacalao frito.

SUGERENCIA: Es conveniente que los granos secos estén en remojo unas horas antes de la cocción.

Desde siempre éste fue el plato con el que los indios celebraban la llegada de la primavera. Después de la conquista, quedó como plato de Semana Santa.

VICHE DE PESCADO

1 kg de pescado blanco en filetes
2 yucas medianas cortadas en trozos
100 gr de maní tostado (cacahuete)
2 choclos cortados en rodajas (mazorcas de maíz)
2 plátanos maduros
2 cebollas en rama (cebolleta)
1 diente de ajo
1 ají verde (pimiento)
Perejil fresco
Culantro
Orégano
Sal
Pimienta
Cominos
Achiote
Aceite para freír

PREPARACIÓN: Preparas un *refritito* con la cebolla bien picada, el pimiento, el ajo y agregas los condimentos: sal, pimienta, achiote, perejil y culantro picados. Dejas freír y dorar en aceite a fuego lento.

Después añades al refrito 2 litros de agua hirviendo, el maní licuado en leche y las rodajas de choclo (mazorca de maíz). Dejas cocinar durante 20 minutos a fuego medio.

Después añades la yuca y los maduros (plátanos) cortados y dejas que se cocinen hasta que estén tiernos.

Por último añades el pescado cortado en trozos o tiras y terminas de cocinar.

Cuando sirves los platos espolvoreas con orégano fresco.

CEVICHE DE PESCADO

1 kg de pescado blanco en filetes
2 cebollas doradas
6 limones
1/2 vaso de jugo de naranja
1/2 vaso de salsa de tomate
Sal
Pimienta
Culantro

PREPARACIÓN: Cortas el pescado y lo lavas bien. Lo pones a curar en el jugo de los limones.

Por otra parte picas la cebolla bien fina y mezclas con la salsa de tomate y con el jugo de naranja. Agregas la sal, la pimienta y el culantro fresco muy picado.

Pasada 1/2 hora pones el pescado en esta mezcla.

Puedes servir con aguacate, patacones o palomitas de maíz.

Te comes tu cevichito en cualquier parte, en el mercado, en el parque de atracciones, a mí me recuerda de pequeña subiendo a la rueda moscovita y luego disfrutando de mi platito.

MOTE COCIDO

250 gr de maíz seco en granos
Sal

PREPARACIÓN: Calientas el maíz para poder sacarle la piel y luego lo cocinas en una olla con agua y sal. Casi siempre acompañan a un plato principal o se comen como snacks.

SUGERENCIA: Los mismos granos de maíz cocidos y revueltos con huevo son típicos como plato para el desayuno. A este plato se le llama MOTE ALIÑADO.

HUMITAS DE MAÍZ TIERNO

5 MAZORCAS DE MAÍZ TIERNO
150 GR DE GRASA DE CERDO
2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA O MARGARINA
1/2 CUCHARADA SOPERA DE AZÚCAR
1 HUEVO
500 GR DE QUESO FRESCO (TIPO BURGOS)
SAL

PREPARACIÓN: Hay que desgranar cada mazorca hasta tener separados los granos de maíz y luego triturarlos. Acá lo trituras en la batidora o en la Thermomix.

Una vez triturado el maíz, lo pones en un bol con todos los ingredientes en frío: la grasa, la mantequilla, el azúcar, el huevo y por último el queso fresco. Mezclas muy bien y revuelves.

Por otra parte preparas las hojas de las mazorcas, previamente pasadas por agua hirviendo para que se ablanden y puedas manejarlas y pones una o dos cucharadas de la masa sobre cada hoja. Envuelves cada hoja como un pañuelito doblándolo por las esquinas. Cocinas al vapor. Acomodas cada pañuelito de manera tal que todos reciban el mismo vapor.

SUGERENCIAS:

- Para asegurar que estén bien cerradas, atas cada pañuelito con cordel.
- Al cocinar al vapor los pañuelitos pueden tocarse pero nunca taparse entre sí.
- Quedan mejor cuando se preparan de un día para otro.
- Se toman con café negro en el desayuno o calientes con un trozo de queso y una rodaja de carne asada para una cena ligera.

VARIANTES:

- Puedes comprar los granos sueltos, los grandes y amarillos que venden en las bodegas y dejarlos en remojo.
- Con el grano de maíz de lata el sabor se pierde.

En cada casa de Ecuador suele haber un molinillo de mano que es de hierro con el que molemos los granos, en especial el maíz, aunque mi abuela lo trituraba con la piedra.

COLADA DE CHOCLO

3 MAZORCAS DE MAÍZ
1 HUESO DE RES (TERNERA)
1 CEBOLLA GRANDE
2 DIENTES DE AJO
1/2 COL
3 PAPAS MEDIANAS
SAL
CULANTRO
COMINOS

PREPARACIÓN: El choclo debe estar cao (duro). Lo desgranas y lo pasas por el molinillo. Va a quedar una cremita suelta de maíz.

En ese mismito momento, preparas un caldo con el hueso, cebolla, ajo y cominos. Sueltas al agua la crema de maíz, después le echas la col cortada en juliana, las papas en cuadraditos (ambos crudos) y al final el culantro. Revuelves bien todo, hasta que las verduras lleguen a su punto.

SUGERENCIA: Para reemplazar al molinillo puedes pasar los granos de choclo (maíz) por la batidora o licuadora.

VARIANTE: Puedes preparar el caldo con gallina.

Ésta es la reina de las coladas, qué alimento y qué rica, es rica porque es de maíz.

BOLAS DE PAPA

2 costillas o 1 trozo mediano de gallina
3 hojas de repollo
4 papas medianas
500 gr de harina de maíz
1 puerro
2 cebollas medianas
1 zanahoria mediana
Mantequilla
Sal
Agua

Preparación: En una olla preparas a fuego lento un caldo con el hueso. En Ecuador se suele usar hueso de azúcar, que es el hueso de la rodilla de la vaca porque es muy sabroso para los caldos, 1 cebolla, las hojas de repollo y las papas cortadas en cuadraditos.

En otro recipiente se cuece en agua la harina de maíz con un puerro. Una vez que toma cuerpo y consistencia como para moldear, se quita el puerro (se le puede pasar a la olla grande), salas la harina, pones una cucharada de mantequilla y revuelves bien. Dejas enfriar antes de dar forma.

Mientras tanto tienes preparado un refrito con cebolla y zanahoria picadas.

Preparas bolitas con la harina de maíz y les haces un hueco por donde vas a poner el relleno de cebolla y zanahoria. Redondeas la forma y las echas en el primer caldo donde con un solo hervor ya están listas.

BOLAS DE VERDE

1 hueso o costillas
3 hojas de repollo
4 papas medianas
2 plátanos verdes
2 cebollas medianas
1 zanahoria mediana
100 gr de arvejas tiernas (guisantes)

Preparación: Preparas el caldo con el hueso o costillas, 1 cebolla, las hojas de repollo y las papas cortadas en cuadraditos.

Cueces 1 plátano. El otro lo rallas en crudo. Preparas un refritito con cebolla, zanahoria y arvejas y lo dejas reposar.

Una vez que el plátano está cocido y tierno, lo amasas con un poco de caldo y le añades el plátano rallado hasta formar una masa con consistencia.

Amasas las bolitas y haces un hueco por donde pondrás el refrito. Cierras bien las bolas y las echas en el caldo para un último hervor.

PATACONES

3 plátanos verdes
1/2 vaso de aceite de maíz o girasol
8 cucharadas soperas de azúcar
1/2 cucharadita de cominos
1/2 cucharadita de pimienta
1/2 cucharadita de sal

Preparación: Quitas la cáscara a los plátanos y los cortas en rodajas medianas.

Colocas el aceite en una olla mediana y lo pones en el fuego a calentar. Una vez que esté bien caliente, echas de una en una cada rodaja y las fríes. Retiras las rodajas cuando están doradas por un lado y las colocas en una superficie plana para aplastarlas. Luego las llevas nuevamente al fuego para que terminen de dorarse por el otro.

Mezclas el comino, la sal, la pimienta y el azúcar y espolvoreas cada rodaja con un colador.

SOPA DE LEGUMBRES

1 HUESO DE JAMÓN O COSTILLA	1/2 COL
1 CEBOLLA GRANDE	2 ZANAHORIAS MEDIANAS
2 DIENTES DE AJO	CULANTRO
200 GR DE JUDÍAS VERDES	SAL
200 GR DE ARVEJAS (GUISANTES)	

PREPARACIÓN: En una olla grande pones agua a hervir con el hueso o la costilla. Dejas unos minutos y enseguida añades en crudo la cebolla picada, los ajos, las judías, las arvejas, la col y las zanahorias cortadas en juliana. Condimentas con sal y culantro fresco. Dejas hervir hasta que las verduras estén blandas y listas para comer.

LLAPINGACHOS
Tortitas de papa y queso

2 KG DE PAPAS MEDIANAS	MANTECA DE CERDO PARA FREÍR (O ACEITE)
1 CEBOLLA GRANDE	SAL
500 GR DE QUESO FRESCO (TIPO BURGOS)	ACHIOTE

PREPARACIÓN: Cortas las papas en cuadraditos y las cueces hasta que estén bien tiernas. Reserva 1/2 taza del agua donde herviste las papas.

Majas (pisas) bien las papas como si hicieses un puré espeso y agregas la cebolla cruda picada muy fina, el achiote, la sal y la pimienta. Tapas con un trapo de cocina y dejas reposar este puré por lo menos durante 3 horas. Añades el queso desmenuzado al puré. Amasas bien para juntar los ingredientes y haces los llapingachos, que son como tortitas. Preparas una sartén untada con manteca y los fríes a fuego medio. Antes de dar la vuelta a la tortita untas la otra cara con la manteca, para que no se pegue y tome más sabor. Sacas los llapingachos cuando están dorados.

SUGERENCIA: Puedes comerlos solos como aperitivos o preparar un plato con aguacate, chorizo frito y huevo frito. Acá en España equivaldría a un plato combinado.

VARIANTE: En España quedan bien acompañados con chistorra.

Si usted está en el supermercado y ve un carrito lleno de paquetes de arroz, no lo dude, quien lo lleva es un ecuatoriano.

AJÍ DE QUESO

1 HUESO PARA CALDO	250 GR DE QUESO FRESCO (TIPO BURGOS)
4 PAPAS MEDIANAS	1/2 VASO DE LECHE
1/2 TAZA DE ARROZ	ACHIOTE
1 CEBOLLA GRANDE	PAICO
2 HUEVOS	

PREPARACIÓN: En una olla pones agua y el hueso a hervir. Cuando rompe el hervor echas las papas medianas enteras (si son grandes debes partirlas) y el puñado de arroz. Cuando rompe el segundo hervor retiras la espuma y pones la cebolla muy picada, el achiote licuado (para dar color), 2 huevos batidos, la leche y el queso fresco bien desmenuzado.

Por último, salas la sopa y le pones paico (hierba aromática ecuatoriana).

SUGERENCIA: Si no consigues paico, utiliza perejil fresco bien picado.

EMPANADILLAS RELLENAS DE QUESO FRESCO

- 1/2 KG DE HARINA DE MAÍZ
- 1 HUEVO
- 2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA
- 1 CUCHARADA DE AZÚCAR
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL
- 250 GR DE QUESO FRESCO (TIPO BURGOS)
- 6 GALLETAS INTEGRALES O CRACKERS
- ACEITE PARA FREÍR

PREPARACIÓN: Pones en un bol la harina, el huevo, la mantequilla y el azúcar.

En agua caliente disuelves la sal y se lo vas echando a la masa hasta que quede una consistencia manejable.

Preparas bolitas y las dejas reposar unos minutos. Luego estiras una a una hasta formar discos medianos y rellenas cada disco con el queso fresco cortado en dados pequeños, le pones además galleta integral molida (algunos trocitos en cada empanadilla). Las fríes en abundante aceite, a fuego medio para que no exploten.

SUGERENCIA: La galleta integral o cracker es indispensable para que absorba el agua que contiene el queso fresco y evitar así, que al freírlas explote la empanadilla.

VARIANTE: Estas empanadillas se pueden cocinar también al horno.

En mi trabajo siempre me piden las empanadillas cuando hay una fiesta o una reunión.

ENSALADA DE LOMBARDA CON JUGO DE KIWI Y NARANJAS

- 1 LOMBARDA PEQUEÑA
- 2 KIWIS
- 4 NARANJAS

PREPARACIÓN: Cortas la lombarda muy fina y la pones en una cacerola a cocinar a fuego medio con el jugo de las naranjas y de los kiwis. Revuelves cada tanto y dejas cocinar hasta que la lombarda esté tierna y el jugo se absorba.

SUGERENCIA: Puedes comerla tibia o fría.

ALIÑO ECUATORIANO

- 2 CEBOLLAS BLANCAS
- 1 PUERRO
- 2 CEBOLLETAS
- 1 CABEZA DE AJO
- COMINOS
- ORÉGANO
- 1 AJÍ VERDE
- 1 AJÍ ROJO
- PIMENTÓN

PREPARACIÓN: Picas bien los ingredientes y los licuas con aceite y sal.

SUGERENCIA: Si lo guardas en un bote en la nevera te dura mucho tiempo y lo tienes siempre listo para usar.

En la casa donde trabajo ya tengo preparado mi bote en la nevera, es una costumbre, lo uso mucho, a veces le echo una cucharadita a la paella y todos me preguntan cómo hago para que me salga tan buena.

DULCE DE GUAYABA

1 GUAYABA MEDIANA
1/2 KG DE AZÚCAR
AGUA (MUY POCA, SÓLO PARA AÑADIR SI FALTA)
PANELA O MIEL DE CAÑA (A GUSTO, LA GUAYABA YA TIENE MUCHA AZÚCAR)

PREPARACIÓN: Pelas bien la guayaba. La cortas y cueces a fuego medio en abundante agua hasta que esté tierna. El agua se consumirá bastante.

La retiras del fuego, la aplastas y pasas por el cedazo. Esto es importante para que quede bien limpia y la consistencia bonita para el dulce.

Una vez que tienes las pulpas, las mezclas en el fuego con la miel de caña. Tienes que revolver constantemente y a fuego bajo hasta que tome el punto del dulce. Retiras el dulce del fuego y dejas que se enfríe en un plato o en una fuente, pero siempre a temperatura ambiente.

SUGERENCIAS:

- Es preferible que la miel esté líquida al incorporarla a la pulpa.
- Se come con queso fresco y café negro para el desayuno y también por la noche con alguna tortita de maíz y un jugo natural.

VARIANTE: Acá se puede reemplazar la miel de caña por una miel gruesa bien artesanal.

DULCE DE BREVAS

30 HIGOS VERDES
PANELA (AZÚCAR DE CAÑA)
2 LIMONES MEDIANOS

PREPARACIÓN: Lavas bien los higos. Con un cuchillo haces una ranura en la parte superior (cuello) y otra en las más ancha. Los cueces hasta que de tan tiernos metas una uña sin problemas en la carne de los higos. Tienes preparado un almíbar hecho con la panela.

Este líquido tiene que tener la consistencia de la miel, entonces enseguida se le suelta a los higos. Se cuecen al menos durante 3 horas a fuego medio-bajo. Los retiras y dejas enfriar en una fuente a temperatura ambiente.

SUGERENCIAS:

- Se come con queso fresco.
- La miel casera sirve como sustituta de la panela.

DULCE DE TOMATE EN PAN

25 TOMATES PEQUEÑOS Y MADUROS
AZÚCAR

PREPARACIÓN: Escaldas los tomates para sacarles la piel porque de lo contrario el pan quedará muy amargo. Licuas la pulpa y la cuelas para sacarle las pepitas.

Mides la cantidad de pulpa que tienes y echas esa misma cantidad de azúcar. A fuego suave, revuelves constantemente con cuchara de madera haciendo círculos hasta que la mezcla empiece a saltar.

Pruebas con poca cantidad en un plato y si ves que queda cuajado lo pasas a una fuente cubierta con aceite o mantequilla. Lo dejas fuera de la nevera para que endurezca. Se come con queso tierno.

VARIANTE: En Ecuador hay un queso que se llama amarillo que es muy rico para acompañar este dulce. Acá en España ya puede conseguirse, no es tan complicado.

COLOMBIA

Su dominio alcanzaba hasta los parientes más remotos en los lugares menos pensados, como un sistema planetario que ella manejaba desde su cocina, con voz tenue y sin parpadear apenas, mientras hervía la marmita de los frijoles.

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

En la despensa colombiana

Para organizar una despensa colombiana debemos tener en cuenta:

El maíz en grano y la harina de maíz, elementos indispensables a la hora de amasar las arepas.

La harina de trigo, aunque se consume en menor cantidad, también es importante.

La variedad y calidades de las papas es significativa, las hay blancas, criollas, coloradas y sabaneras. La yuca acompaña o reemplaza a la papa según sea el plato y la economía familiar.

Para obtener los guisos indispensables a todo preparado colombiano hay que contar con: cebolla de rama larga, cebolla cabezona, ají (guindilla), pimentón (pimiento rojo), tomates, y las especias frescas. Entre ellas cabe destacar, el orégano, el culantro, el perejil, la pimienta blanca, cominos y el achiote. Hay sazones preparados como el *Triguisar,* muy famoso en las cocinas colombianas y que no ha de faltar en una auténtica despensa.

El arroz y los frijoles dan identidad a la dieta diaria colombiana. El arroz, al igual que en otros paises hispanoamericanos, es el sustituto del pan.

La fruta fresca es mucha y variada, entre ellas piña, coco, plátano, aguacate, lulo, tomate de árbol, guayaba, mango, maracuyá, curuba, papaya y guanábana.

La carne de cerdo y de res (ternera) y el pollo son las más consumidas

El aceite más consumido es el de maíz, girasol, soja y de maní (cacahuete). La manteca de cerdo se utiliza también para cocinar.

El queso fresco y el costeño (duro), al igual que la crema de leche, están presentes en muchos platos.

Café, chocolate y panela (azúcar de caña) acompañan a las diferentes comidas a lo largo del día.



El tiempo del sabor: horarios y costumbres

El desayuno suele tener lugar entre las 7 y 8 de la mañana. Se trata básicamente de un desayuno salado, preparado a base de arepas, huevos y a menudo carne guisada.

Lo acompaña el chocolate líquido hecho con agua, leche y *aguapanela*. Los jugos de frutas siempre están recién preparados. Para este momento del día el café queda en segundo lugar.

A media mañana los colombianos toman las medias nueves, una especie de tentempié o refrigerio que acorta la distancia entre el desayuno y el almuerzo. Es común comer *pandebono* o *arepas* acompañadas de café.

Entre las 12 y 13 horas se almuerza. El menú está formado por tres platos, sopa, seco y sobremesa.

Sopas y *asopaos* abren el menú, al que les sigue un plato fuerte de carne de res, cerdo, pollo, verduras, legumbres o camarones. Entre los más

destacados y comunes en una familia media colombiana, el *sudao* de cerdo, el *ajiaco*, arroz con pollo, los frijoles con arroz o *tamales*. Vale recordar que cada uno de estos platos lleva su guarnición de plátano, yuca o aguacate y siempre arroz. Este último, junto con las arepas, reemplaza a lo largo y ancho del país al pan. Las arepas se comen durante todo el día y en todas las comidas.

La sobremesa hace referencia a los jugos de frutas recién preparados que acompañan y se beben durante cada comida y a los postres que cierran el menú diario.

Alrededor de las 16,30 horas toman la merienda, que consiste en café con leche o chocolate líquido acompañado de arepas, pandebono o buñuelos.

Por la tarde-noche a partir de las 19 y hasta las 21 horas tiene lugar la comida (cena). Generalmente se come un plato de arroz, frijoles, tajadas de queso o carne, arepas calentitas y jugos naturales.

El ADN del sabor

La comida colombiana no es picante. Su particularidad es ser a la vez dulce y salada, combinación presente en muchos de sus platos tradicionales; ejemplo de ello son el sancocho con plátano, el pescado con coco, los plátanos con chicharrones, los plátanos fritos con queso o el arroz con coco, entre muchas otras sabrosas recetas más.

Las arepas dulces o saladas hechas con harina de maíz son un referente inconfundible de la gastronomía colombiana. Las hay de distinta forma, más grandes y más pequeñas, más aplanadas o redondeadas, pero siempre más finas que la arepa venezolana. Aunque se comen frías, resultan más apetitosas si están recién *calientitas*. Pueden untarse con mantequilla o queso y rellenarse con distintas carnes *guisadas* (cerdo, res, pollo).

Los guisos (aliños o sofritos) no pueden faltar en los platos elaborados a base de carnes, verduras y legumbres. Al igual que en otros países de América Latina, la mayor dedicación está puesta en que el guiso huela y bien antes de agregar los ingredientes principales.

El sancocho, plato representativo de todo el país, es un plato de fin de semana y especial para celebraciones. Los colombianos que viven en España encuentran en el cocido español un parentesco muy cercano.

La carne de res (ternera) y de cerdo son muy utilizadas. En la región de Tolima, la lechona, su plato por excelencia, resalta el aprecio que se tiene por esta carne. Por ser costosa y complicada de preparar, también se reserva para ocasiones especiales, una de ellas la celebración de los quince años de las niñas colombianas.

Las lentejas y los garbanzos entran dentro del menú típico colombiano. En algunas ocasiones no pueden evitar la tentación de mezclar estas legumbres con arroz blanco.

El pescado es representativo en los pueblos y ciudades de la Colombia caribeña. En este sentido la gastronomía se asemeja más a la cocina dominicana y caribeña en general que a la de la Colombia interior o cordillerana, emparentada gastronómicamente con Ecuador y Perú.

Las recetas de pescado frito, asopaos de camarones o pescado con coco provienen de la región costeña.

Entre los postres, destacan sin duda alguna las frutas frescas, aunque también hay una tradición fuerte de postres hispánicos que con el tiempo han sabido incorporar los sabores característicos colombianos como el café o las frutas más tropicales, entre ellos la crema (natillas) de café, el flan de café, el dulce en pan de guayaba o los buñuelos.

El plátano, fruta de uso múltiple, está presente en la mayoría de las recetas, entre ellas destacamos el patacón pisado, las marranitas, los plátanos asados y el plátano maduro frito. Como ingrediente se disfruta en el sancocho y otros asopaos.

SOBREBARRIGA AL HORNO

- 1 KG DE FALDA
- 2 CEBOLLAS CABEZONAS (REDONDAS) MEDIANAS
- 3 PAPAS MEDIANAS
- 1/2 L DE CERVEZA

Para el guiso (aliño):

- 1 CEBOLLA DE RAMA LARGA (CEBOLLETA)
- 1 DIENTE DE AJO
- SAL
- PIMIENTA
- COMINOS
- ORÉGANO
- CILANTRO FRESCO
- ACEITE DE MAÍZ O GIRASOL

PREPARACIÓN: La noche anterior picas bien fino la cebolla y el diente de ajo. Le añades la sal, la pimienta, los cominos, el orégano y el cilantro fresco. Revuelves bien mientras echas aceite de maíz o girasol hasta lograr una mezcla con cuerpo.

Extiendes la carne con la grasa hacia arriba y la cubres con el aliño que has preparado la noche anterior.

En la fuente donde vas a poner la carne, cortas las cebollas y las papas en finas rodajas.

Pones encima la carne y llevas a fuego medio. Cuando la carne empieza a estar blanda, rocías la fuente con la cerveza y dejas cocinar a fuego medio bajo hasta que la cerveza se evapore.

VARIANTES:

- En Bogotá suelen utilizar cerveza negra.
- En España puede reemplazarse la cebolla de rama larga por cebolleta o por puerros.

Cuando mi yerno, que es español, va a casa de sus padres y les dice que prefiere comer donde sus suegros, a mí eso no me gusta, me da mucha vergüenza y le digo: usted va y come en casa de sus papás que siempre lo han alimentado y después viene y come en casa otra vez, pero todo bien y calladito y sin despreciar nada, porque todos los países tienen comida bien buena.

SANCOCHO

500 gr de carne de cerdo
4-6 presas de pollo
1 $^1/_2$ plátanos macho
3 papas medianas
1 yuca mediana
1 cebolla cabezona grande
1 mazorca de maíz
1 hueso o costilla
Sal
Pimienta
Orégano
Cilantro

PREPARACIÓN: Sazonas la carne con la sal y la pimienta.

Sofríe la carne en la cebolla picada y le das la vuelta a cada trozo para que tome su sabor.

Pasas la carne a una olla grande y pones suficiente agua con el hueso, junto con todas las verduras cortadas. Dejas que la carne y las verduras se cocinen y finalmente agregas el orégano y el cilantro picados y frescos.

VARIANTE: El sancocho «trifásico» es el que lleva tres carnes: pollo, res y cerdo.

El día de San Juan y San Pedro las familias bajan al río y hacen el paseo de olla. Prenden los fogones y todos juntos preparan el sancocho.

SUDAO DE CARNE

250 gr carne de res (ternera)
2 cebollas cabezonas medianas
1 pimentón (pimiento rojo)
2 tomates maduros medianos
Aceite de maíz o girasol
Sal
Pimienta
Orégano
Cominos
Cilantro

PREPARACIÓN: Preparas un encebollado cortando las cebollas en tajaditas, el pimentón en tiras y el tomate en cuadraditos.

Dejas que se ablande y cocine todo a fuego medio. Remueves bien.

Añades la carne de res cortada en cuadraditos y cubres todo con un poco de agua. Tapas la cacerola y dejas cocer a fuego lento. Cuando el agua se evapora y se ve que la salsita de la base ya espesó, eso es que ya está listo.

Espolvoreas con cilantro fresco picado y acompañas con arroz blanco.

VARIANTE: El sudao puede ser de pollo.

El sabor que le da el cilantro es increíble. Los olores que le llegan al vecino no le quiero ni contar. Al final se asoman a la ventana pidiendo que uno los invite.

AJIACO DE POLLO

4 PRESAS DE POLLO
6 PAPAS MEDIANAS (DE DIFERENTE VARIEDAD): 3 AMARILLAS/CRIOLLAS Y 3 PAPAS BLANCAS
ALCAPARRAS
2 MAZORCAS DE MAÍZ
CREMA DE LECHE (NATA)

PREPARACIÓN: Pones a cocinar las papas cortadas en rodajas medianas, las mazorcas también cortadas, las presas de pollo y las hojas de guascas. Los últimos minutos de la cocción añades las alcaparras.

Cuando la sopa está espesa, sacas el pollo y lo deshilachas.

En cada plato sopero vas a poner una base de caldo con papas, una rodaja de mazorca, una hoja de guasca y alcaparras.

Encima pones el pollo deshilachado y rocías todo esto con crema de leche templada.

Cuando estoy acá voy a Colombia en sueños y cuando estoy allá digo... ay, yo me quiero quiero volver pa' España. Estoy acá y añoro Colombia, estoy allá y añoro España. Es que mi corazón se partió ya en muchos pedazos.

SANCOCHO DE PESCADO CON COCO

1 CABEZA DE PESCADO
1 KG DE PARGO ROJO, ÑATO O CORVINA
1 COCO RALLADO
2 PLÁTANOS VERDES
2 YUCAS MEDIANAS
3 PAPAS PARDAS (PATATAS OSCURAS)
2 CEBOLLAS CABEZONAS
2 DIENTES DE AJO
1 PIMENTÓN (PIMIENTO ROJO)
3 TOMATES MEDIANOS CHONTOS (MADUROS)
SAL
PIMIENTA
ORÉGANO
CULANTRO
COLOR (COLORANTE)

PREPARACIÓN: Licuas el coco rallado en un pocillo de agua del tiempo. Le agregas 4 pocillos de agua y revuelves bien.

Lo cuelas para que pase sólo el agua de coco. Lo echas a la olla que tiene agua y la cabeza de pescado.

Añades sal, 2 dientes de ajo y culantro picado. Cuando el agua hierve, le agregas los plátanos cortados en astillas y la yuca también cortada en pedacitos.

Mientras tanto preparas el guiso con la cebolla, el pimentón, los tomates y todos los condimentos. Una vez que está listo, le agregas el pescado para que se cueza en la salsa y añades la pulpa del coco rallado. Mezclas todo en la olla grande y dejas hervir durante 10 minutos. Las papas hervidas se colocan aparte porque son opcionales.

En mi casa el plátano se pica con las uñas, nunca con cuchillo. Desde siempre se dice que así picado queda bien porque espesa bien los caldos.... y qué negras quedan las uñas después de picarlos...

ARROZ CON CAMARONES

1 KG DE CAMARONES PELADOS
2 TAZAS DE ARROZ
1 ZANAHORIA GRANDE
1 LATA DE ARVEJAS (GUISANTES)
250 GR DE HABICHUELAS (JUDÍAS PINTAS)
2 DIENTES DE AJO
2 TOMATES CHONTOS (MADUROS)
1 POCILLO DE CILANTRO
1 POCILLO DE CEBOLLINO PICADO
1 POCILLO DE APIO PICADO

PREPARACIÓN: Cocinas los camarones en agua con 2 dientes de ajo durante 12 minutos a fuego medio. Una vez cocidos, los escurres y reservas el agua.

En esa agua vas a preparar el arroz.

Mientras tanto, haces el guiso con: la zanahoria rallada, las arvejas, las habichuelas y los tomates chontos muy picados. Lo fríes en mantequilla o utilizas aceite.

Mezclas el guiso con los camarones y añades la otra mezcla de cebollino, apio y cilantro.

Para terminar pones en una olla el arroz y los camarones, revuelves bien y lo calientas antes de servir.

A mí que mi cilantrico no me falte, yo lo compraba hace 9 años y bien caro que era, ahora lo planto en mi macetita y bien bueno que crece.

PAPAS SALADAS

4-6 PAPAS MEDIANAS

Para la pasta de ají:

1 AGUACATE MEDIANO
1 CEBOLLA DE RAMA LARGA (CEBOLLETA)
1 TROZO DE AJÍ PICANTE (GUINDILLA)
1 HUEVO DURO
SAL
CILANTRO FRESCO

PREPARACIÓN: Pones a hervir en agua salada las papas previamente lavadas y con cáscara.

Cuando ves que empiezan a abrirse y están tiernas, las retiras del agua y echas a cada una un poco de sal.

Mientras tanto preparas una pastita que tendrá la consistencia del guacamole mexicano.

Pisas el aguacate y lo mezclas con la cebolla y el huevo duro, ambos picados muy finos. Añades el trozo de ají picante muy picado, sal y bastante cilantro recién picado.

Con esta pastita untas las papas.

No quiero recordar el peso que traía en mis maletas, lo único que sé es que en el aeropuerto de Bogotá cruzaba los dedos para que a los perros no les diera por encontrar los chorizos y morcillas que me habían envuelto con cuidado mis hermanas.

PAPAS RELLENAS

4 papas medianas a grandes
250 gr de carne de res (ternera)

Para el guiso (aliño):
2 cebollas largas (cebolleta)
1 tomate grande
2 dientes de ajo
Sal
Pimienta
Cilantro

PREPARACIÓN: Pones a hervir las papas.

Preparas un guiso con la cebolla larga, el tomate, los ajos, sal, pimienta y cilantro fresco.

Una vez que éste está listo, pones a sudar la carne de res cortada en cuadraditos. Es decir pones los pedazos sobre el guiso y echas un poco de agua para que se cocine y que el guiso espese.

Una vez lista la carne, la retiras del guiso y la desmechas en hilachas finas y vuelves a mezclar el guiso con la carne mientras revuelves bien.

Cuando las papas están listas, las quitas del fuego y las pelas. Dejas a que estén templadas y haces un puré grueso y lo amasas con las manos. Le das forma de bola y haces un hueco por donde pondrás el relleno de la carne guisada.

Terminas de armar bien cada bola, las rebozas ligeramente en harina y las pones a freír poco tiempo en aceite caliente.

SUGERENCIAS:
- Hierve las papas con cáscara, luego será más fácil pelarlas.
- A la harina para rebozar agrégale algo de colorante, así el color de las papas queda más lindo.

VARIANTE: Pueden estar rellenas de pollo.

Vuelvo rellena... es tanto lo que uno quiere recuperar y guardar... es por eso que uno vuelve siempre más gorda.

PAPAS CHORREADAS

1 1/2 kg de papa tocarreña o sabanera
4 cebollas de rama larga (cebolleta)
2 tomates chontos (maduros)
250 gr de queso rallado
150 gr de crema de leche
2 cucharadas soperas de aceite de maíz para freír
Cominos
Sal
Pimienta

PREPARACIÓN: Pelas las papas parcialmente, como si las rasparas y las pones a cocinar en agua con sal a fuego medio hasta que estén tiernas.

Mientras tanto preparas el guiso sofriendo todo menos el queso y la crema de leche que añadirás cuando el guiso huela bien. Por último, pones las papas en una fuente y las chorreas con el aliño recién hecho.

SUGERENCIAS:
- Este plato sirve como acompañante de la sobrebarriga al horno.
- Acá en España puedes utilizar papas nuevas gallegas.
- Es conveniente que sean pequeñas.

CALDO DE PAPAS

4 papas medianas
Costilla de cerdo
Sal
Cilantro fresco

Preparación: Pones a calentar agua con sal y la costilla en una olla mediana a grande. Antes de que hierva agregas las papas peladas y cortadas en rodajas. Dejas que se cocinen y que le den consistencia al caldo. Agregas sal si hace falta y rocías la sopa con cilantro fresco recién picado.

Sugerencia: Puedes acompañar este caldo con arepas *calientitas* o con patacón recién frito.

En Tolima se toma este caldo para desayunar.

SOPA FRITA

4 papas medianas
2 plátanos macho medianos
Hueso o costilla
Sal

Preparación: Cortas las papas en bastoncitos y las echas al caldo con el hueso o la costilla. Mientras tanto vas cortando los plátanos en rodajas finas y los fríes como para hacer chips.

Cuando están dorados los retiras del aceite, los secas con papel de cocina y los echas a la sopa. Verás que por contacto con el agua caliente se inflan un poquito y además espesan un poco la sopa.

PLÁTANOS CON QUESO

4 plátanos maduros
250 gr de queso blanco (para derretir)
2 cucharadas de mantequilla
Sal

Preparación: Pones los plátanos sin pelar a asar sobre la parrilla o tostadora. Los asas de ambos lados. Luego los pelas y los pones otra vez a tostar por ambas caras.

Haces un corte longitudinal y untas con mantequilla. A continuación colocas una tajada de queso y los vuelves a la parrilla para que el queso se derrita.

Sugerencia: Puedes servirlos enteros o cortados a la mitad.

A nosotros nos cuesta imaginarnos la comida sin el sabor dulzón que nos da el plátano.

PATACÓN PISAO

- 1 plátano macho grande
- Sal
- Aceite de maíz o girasol (para freír)

PREPARACIÓN: Cortas el plátano en cinco pedazos. Calientas bien el fuego. Primero fríes cada rodaja. Sácalas del fuego y písalas con el tenedor. Cuando tienen forma aplastada los vuelves a freír por las dos caras. Échales sal por encima.

SUGERENCIA: Cómelos tibiecitos.

VARIANTE: Los hay también rellenos de chicharrones.

Llevo toda la vida viendo a mi madre desmaquillarse con aceite de oliva. Es su producto de belleza, es un producto carísimo.

HUEVOS PERICOS

- 2 huevos
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- Aceite de maíz (para freír)
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN: Cortas la cebolla y el tomate bien pequeñitos como para hacer un guiso. Dejas que se haga a fuego bajo. Bates los huevos, le echas sal y pimienta y los mezclas con el guiso y ahí subes el fuego a medio. Revuelves bien para que se cocine el huevo.

A menudo tomamos estos huevos en el desayuno. Nuestro desayuno es salado, no sabes lo mucho que nos cuesta adaptarnos al café con leche con bollería.

FRIJOLES

- 4 tazas de frijoles
- 1 plátano macho
- 1 papa mediana
- 1 zanahoria mediana
- Pata o trompa de cerdo

Para el guiso:

- 2 cebollas largas de rama (cebolleta)
- 2 dientes de ajo
- 1 pimentón (pimiento rojo)
- Sal
- Cominos
- Orégano
- Pimienta
- Cilantro fresco
- Aceite

PREPARACIÓN: Dejas ablandar los frijoles desde la noche anterior. Una vez blandos los pones a cocinar en una olla con una patita o trompa de cerdo.

Añades el plátano. Cuando ambos ingredientes están tiernos y el agua ya se consumió, agregas el guiso recién preparado.

Para hacer el guiso picas muy bien las cebollas largas, un diente de ajo y el pimentón. Sofríes durante unos minutos. Añades sal, pimienta, cominos, orégano y finalmente el cilantro fresco picado.

Mezclas todo muy bien. Acompañas con arroz blanco.

SUGERENCIAS:

- Es indispensable que el plátano esté picado con la uña. Deben quedar pedazos muy pequeñitos e irregulares.
- Cuando la zanahoria esté cocida, la licuas y vuelves a echarle al caldo para que los frijoles espesen.
- Si tienes aceite usado donde has frito carne de res, puedes poner una cucharada a los frijoles ya listos para que tomen ese sabor concentrado.

VARIANTE: Al caldo se le puede echar yuca.

CALENTADO

Frijoles (los que hayan sobrado del almuerzo)
Arroz blanco (que haya sobrado del almuerzo)
Ogao (refrito)
1 huevo

Preparación: Preparas un ogao. Una vez hecho este refrito, le agregas los frijoles y el arroz. Mezclas bien todo a fuego bajo, hasta que todos los ingredientes tomen el sabor. Lo retiras del fuego.

Fríes un huevo y lo pones encima de la mezcla.

Sugerencia: Puedes acompañar este plato con arepas *calientitas* y chocolate líquido.

Éste es el plato que debes comer cuando tienes un guayabo (resaca).

OGAO

2 cebollas de rama larga (cebolleta)
1 tomate chonto (maduro) pequeño
Cominos
Sal
Pimienta blanca
Orégano
Tomillo
Perejil fresco
Achiote
Aceite para freír

Preparación: Picas la cebolleta y rallas el tomate maduro. Pones a freír en poco aceite y condimentas con sal, pimienta blanca, achiote. Por último, agregas las hierbas frescas recién picadas.

Sugerencia: Una vez frío, puedes conservarlo en botes en la nevera. En este caso no debes agregar las hierbas frescas porque pierden todo su aroma.

AREPAS

500 gr de harina de maíz
250 gr de queso fresco (tipo Burgos)
250 gr de queso costeño (duro)
1 huevo
1 cucharada sopera de azúcar
1 cucharada de grasa
1 pizca de polvo para hornear
1 litro de leche

Preparación: Mezclas bien la harina de maíz con el queso costeño rallado, el azúcar y el polvo para hornear. Sobre una superficie plana de la cocina formas una corona. Viertes en el centro el huevo, la grasa y la leche poco a poco. Mezclas lentamente pero sin parar hasta lograr una masa uniforme. Moldeas a mano cada arepa (con forma de panecitos redondos aplanados). Preparas una fuente para horno y echas en la base un poco de aceite o grasa. Colocas las arepas y llevas a horno fuerte por 10 minutos. Están cuando han cambiando de color y la masa está seca.

Sugerencia: En España utiliza queso de Burgos y para reemplazar al costeño un queso bueno, fuerte y curado para rallar, acá hay quesos buenisimos de sobra.

Ahora es más fácil hablar por teléfono que cuando llegué hace 9 años. Ahora puedo hablar con mi hermana y parece que la tengo a mi lado, hasta el punto que ella me dice... huela mi hermanita, huela qué cafecico más rico me estoy tomando.

CREMA DE CAFE

2 1/2 TAZAS DE CREMA DE LECHE (NATA)
1 TAZA DE CAFÉ
1 SOBRE DE GELATINA SIN SABOR
1 TAZA DE AZÚCAR

PREPARACIÓN: Bates muy bien la crema de leche con el café y el azúcar. Agregas la gelatina y pones la mezcla en un molde y la llevas a la nevera durante 2 horas.

Al retirar la crema puedes batirla un poco para que no quede con la consistencia de la gelatina.

¿Quiere usted un tintico?, le ofrecen a uno oficina por oficina haciendo referencia a un café bien negrito.

MIELMESABE

5 TAZAS DE LECHE
1 PANELA
2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN
1 RAMA DE CANELA

PREPARACIÓN: Colocas la leche a fuego bajo con las 2 cucharadas de jugo limón para que corte. Luego agregas la panela cortada en trocitos y la rama de canela.

Dejas cocer a fuego medio mientras vas revolviendo cada cierto tiempo con cuchara de madera hasta que la mezcla tome consistencia grumosa.

Se come a temperatura media.

SUGERENCIA: Si no encuentras panela, puedes reemplazarla por 500 gr de azúcar.

Lucho Herrera no corría un tour sin llevar su pastilla de panela en el bolsillo.

ARROZ BLANCO

2 TAZAS DE ARROZ GRANO LARGO
4 TAZAS DE AGUA

PREPARACIÓN: En una olla pones agua con sal a hervir. Una vez que hierve, echas el arroz y vas graduando la temperatura del fuego a medida que el agua se va secando. En los últimos minutos de cocción tapas la olla y pones un aislante entre el fuego y la base de la olla para que el arroz no se pegue y quede además esponjado. En Colombia se pone la parrilla para asar las arepas.

SUGERENCIA: Para preparar los platos colombianos utiliza arroz de grano largo.

VARIANTE: Como se come mucho arroz, a menudo se echa un puñado de alguna legumbre para incorporarla a la dieta y para variar un poco, por ejemplo un puñado de lentejas o de garbanzos.

No hay casa en Colombia que no tenga su olla arrocera.

PERÚ

La nacionalidad tiene que ver con la tierra, pero no con esa pobre delimitación territorial, sino con algo más profundo. Tiene que ver con los productos que esa tierra prodiga, con su química y sus efectos en nuestro organismo. Los compuestos biológicos de lo que comemos penetran en el ADN de nuestras células y lo impregnan de los sabores íntimos. Se cuelan hasta el último rincón del inconsciente, allí donde se anidan los recuerdos y se acurrucan para siempre en la memoria.

LAURA ESQUIVEL

En la despensa peruana

En las casas peruanas el arroz nunca ha de faltar y debe ser de grano largo. Se come como plato principal o mezclado con otros ingredientes, como acompañante y fundamentalmente como sustituto del pan. Como postre, en arroz con leche, deja ver la herencia española. La quinua, de tradición prehispánica, es otro de los cereales presentes en la dieta diaria y buen ingrediente para guisos hecho con papa y algo de carne.

Si faltan papas, los peruanos estarán ante un serio problema, ya que éstas son fundamentales a la hora de organizar su dieta. Suelen ser la base de los entrantes (primeros platos, generalmente fríos), del acompañante o de la guarnición para platos principales, aunque también son utilizadas como plato único cuando están rellenas o guisadas en salsa. Entre los tipos de papa destacan la *limeña,* de tamaño pequeño con huequitos y carne de color amarillo yema, la *papa blanca* típica de la costa, la *papa colorada* o la *cajamarquina* que es alargada y de consistencia arenosa.

Siendo la variedad de este tubérculo muy amplia, una de las más apreciadas son las de la región de Huancayo, donde las papas, pequeñas

y de carne muy amarilla, se ven excelentemente bien representadas por una de las recetas estrella de esta gastronomía peruana: las *papas a la huancaína*.



Las papas también se almacenan secas, deshidratadas y cortadas en pequeños trozos, inteligente recurso para abastecer a la población de la región andina durante los crudos inviernos. Representan la base de guisos altamente calóricos como la *carapulcra*, preparado también por su buen rendimiento para celebraciones o eventos sociales.

La yuca acompaña o reemplaza a la papa y forma parte de la dieta diaria en las casas peruanas. Se come hervida como acompañante de la carne y frita como aperitivo.

Las legumbres frescas o secas son indispensables a la hora de cocinar. Habas, arvejas (guisantes) y frijoles son utilizados para alimentar los guisos y para armar guarniciones a los platos principales.

Las limas y limones son muy apreciados. De tamaño pequeño, sabor y jugo muy concentrados, y piel suave, son la clave indiscutida para obtener los tradicionales ceviches (pescado y mariscos marinados).

Entre las frutas, el aguacate, los mangos y los plátanos destacan en la mesa diaria.

El condimento peruano tiene personalidad y para lograr su sabor fuerte y concentrado hacen uso de: el comino, el orégano, el cilantro y el perejil.

Existe una variedad de adobos secos y preparados que todas las casas suelen tener, entre ellos ajinomoto, *verdesito* para seco, salsas preparadas, así como salsa de soja, presente en la comida *chifa* –denominación que recibe la reinterpretación que de la comida china se ha hecho en Perú.

La existencia de una amplia variedad de ajíes ha sabido definir el

sabor picante característico de esta gastronomía. *Ají rocoto, ají de panca, ají amarillo, ají escabeche* o *ají mirasol* son utilizados con precisión y maestría en las cocinas peruanas.

Las cebollas y los ajos están siempre presentes, ya sea en la base como sofritos o como decoración final de los platos, en cuyo caso se comen crudos y muy picados.

El tiempo del sabor: horarios y costumbres

El horario habitual para tomar el desayuno es entre las 7 y 8 de la mañana. Acompañan el café con rebanadas de pan cubiertas de atún con cebolla o aguacate pisado con tomate.

El almuerzo tiene lugar entre la 13 y 13,30 horas. El menú familiar está organizado en base a dos platos y un postre: la entrada, el segundo y el postre. A ser posible, se procura que el primero y el segundo estén relacionados. Si la comida empieza por un entrante de pescado, el primer plato o principal también tendrá que llevar pescado. Las sopas y los guisos a base de legumbres ocupan un lugar destacado en la dieta diaria.

La entrada puede ser fría como la causa o las papas a la huancaína, y caliente como los *anticuchos* (brochetitas de corazón y pulmón asados) y las sopas, estas últimas de consistencia espesa. Las de pescado y mariscos son un distintivo de la cocina peruana.

Los platos fuertes están compuestos por carne de vaca, cerdo, pollo o pescado, todos preparados con verduras y siempre arroz blanco. Entre éstos es de destacar el seco de cordero, arroz chaufa, arroz de mariscos, guiso de pescado o ají de gallina.

El postre de la mesa diaria suele ser fruta, mazamorra o gelatina.

El lonche o merienda se hace a las 17 horas y consiste en café con leche, coladas de maíz o avena y bizcochos de maíz.

Entre las 20 horas y 21 horas se sirve la cena, que suele ser más informal que el almuerzo. Se come un plato que puede ser estofado de pollo o carne frita, cualquiera de ellos acompañado siempre por arroz.

El ADN del sabor

La comida peruana es de sabor concentrado y picante. Es junto con la comida mexicana las más fuertes de toda Hispanoamérica. Tanto los platos fríos como los principales están muy bien condimentados y nunca les falta la salsa picante hecha a base de ajíes variados.

Si bien la base del aliño y los condimentos son comunes a toda la gastronomía del país, las recetas varían según pertenezcan a la costa, la sierra o la selva.

En la costa, en ciudades como Lima o Trujillo, la comida huele a mar. De todos los países de América Latina, Perú es el mejor conocedor de los secretos y riquezas que alberga el mar. El pescado y los mariscos son los patrones en esta costa. El ceviche (pescado y mariscos marinados) de pescado o mixto y el chupe de camarones son dos de las estrellas de la gastronomía costeña. Corvina, bacalao, merluza, choros (mejillones), almejas, las conchitas (berberechos) y las gambas son sus protagonistas.

En las ciudades y pueblos de estas zonas es común comer a mitad de la mañana un tazón de ceviche, que se puede encontrar en mercados populares o cevicherías especializadas.

En la sierra destaca la presencia de platos preparados a base de carnes de cordero y de cerdo, y guisos con papa y legumbres, donde dos de los representantes son el *lechón cuzqueño* preparado en horno de leña tradicional y el *seco de cordero*. El pollo también es muy apreciado, aunque resulta más costoso. Suelen prepararlo asado y con la carne muy adobada.

En la selva, en ciudades como Iquitos, encontramos recetas fritas con sabor a yuca, plátanos y frutas, que todavía conservan una identidad prehispánica que en el caso de las otras regiones se ha fusionado con las primeras recetas españolas y con tradiciones más recientes de la inmigración del siglo xx.

Las formas de cocción básicas en Perú son las sopas, guisos y carnes marinadas, siendo la comida frita menos relevante.

El arroz, de grano largo, al igual que en Ecuador, Colombia y República Dominicana, reemplaza al pan y acompaña a todas las comidas; sin embargo, existen en Perú recetas en las que el arroz está mezclado con otros ingredientes, pasando a ser parte fundamental del plato y no sólo guarnición, ejemplo de ello lo encontramos en la *chaufa de mariscos* (la paella peruana).



Los tamales hechos con harina de maíz y principalmente carne de cerdo son, junto con los guisos de maíz, los platos prehispánicos que se conservan con mayor autenticidad en todas las regiones del país como en la mayoría de países de Hispanoamérica.

Perú ha asimilado de manera muy propia varias recetas de la gastronomía china presentes en el país debido a la inmigración oriental a este país. Allí se le ha dado el nombre de *chifa* y es tan popular que son parte de la dieta diaria y de los menús en los restaurantes.

La chicha morada bien fresca acompaña a las comidas. Es el jugo que se extrae de la cocción del grano de choclo (maíz) morado. Es dulce y se condimenta con clavo de olor. Con el mismo grano pero fermentado se sigue preparando el aguardiente incaico, conocido como *chicha de jora* y de fuerte graduación alcohólica con el cual se *alegraban* los incas y hoy lo utilizan para *alegrar* la preparación de algunos platos. El *pisco* es otro de los aguardientes típicos de este país, también de gran consumo en Chile.

La *mazamorra*, el postre más tradicional, se elabora con el jugo del maíz morado, harina de maíz y frutas cocidas.

CABRITO COMO EN TRUJILLO

1 KG DE CORDERO
250 GR DE GARBANCILLOS (JUDÍAS DE COLOR MARRÓN)
1 YUCA GRANDE
1 CEBOLLA GRANDE
2 DIENTES DE AJO
1 RAMA DE APIO
AJÍ DE PANCA (AJÍ SECO DE COLOR ROJO O AMARILLO)
AJÍ SECO
VINAGRE DE MANZANA
SAL
PIMIENTA
COMINOS
CULANTRO
PEREJIL FRESCO

PREPARACIÓN: Sazone el cordero con sal, pimienta, cominos y los ajos refregados por cada trozo. Luego lo emborracha sin miedo con vinagre. Lo deja todo en crudo durante un 15 minutos.

Mientras tanto vaya preparando la cebolla picada fina, con su ajito también picado y el ají de panca. El ají lo va a añadir licuado o molido una vez que lo hirvió para sacarle las semillas y ablandar la piel. Una vez molido se mezcla todo.

Cuando tenga todo esto frito, eche de una vez la carne y añada un chorrito de vinagre. Lleve a fuego bajo. Revuelva sin prisas y cocínelo lentamente. Agregue culantro picado y espolvoreado. Saque una presa para saber si está muy blandita y cuando la carne esté, ya se puede comer.

Se sirve con garbancillos cocidos con una cebolla o un apio, una tajada de yuca cocida rociada con aceite (para que no sea tan seca) y perejil fresco picado fino.

SUGERENCIAS:

- Existe mucha diferencia entre el cilantro picado y el cilantro molido. El molido es mucho más picante. El picado es más concentrado.
- Recuerde que los ajíes secos siempre se licuan en Perú; de esta manera es mejor para echar en el sofrito. Primero se pasan por agua caliente para ablandar la carne.
- En las bodegas latinas o en los locutorios peruanos puede conseguir variedad de ajíes.

Ahora mi hija después de tanto tiempo está pasando unos días en Perú y yo le pedí que me trajera algo de lo que da la tierra, de lo que crece allá, un ají, unas tres papitas amarillas, poquita cosa, pero que vengan con tierra pegada.

LECHÓN CUZQUEÑO

1 LECHÓN TIERNO Y PEQUEÑO
3 LIMONES
1 AJÍ AMARILLO
3 CEBOLLAS MEDIANAS
COMINOS
PIMIENTA
SAL
AJO
ACEITE

PREPARACIÓN: El lechón tiene que estar bien limpio y debe ser preparado la noche anterior. Antes de adobarlo recomiendo que le ponga bastante jugo de limón, de esta manera estará mucho más crocante y mucho más rico.

Prepare el adobo y recuerde que debe poner todos los ingredientes en crudo y lo más molidos posible.

Pinte al lechoncillo con la mano por dentro, por fuera, en sus patitas, y después llévelo al horno durante 4 o 5 horas. Póngale dentro tres cebollas medianas y deje que se cocinen, luego salen muy tiernas e impregnadas con el adobo.

SUGERENCIA: Este plato se come con tamal de maíz salado o dulce con pasas.

La abuela no quería que comiéramos cerdo en la calle... pero cuando nadie nos veía nos escapábamos y todo valía para comprar en el carrito de la esquina, 5 soles, 1 sol de lechoncito envuelto en papel.

AJI DE GALLINA

- 2 pechugas de pollo
- 1 barra de pan duro
- 1 taza de leche
- 1 ají escabeche (de color naranja y picante)
- 3 ramas de cebolla de hoja (cebolleta)
- 1 diente de ajo
- Ajinomoto (condimento preparado)
- Perejil fresco
- Orégano
- Sal
- Colorante

PREPARACIÓN: Hierva las pechugas de pollo. Una vez que estén listas deshiláchelas bien. Déjelas para utilizarlas más tarde.

Prepare la cebolla picada muy chiquita, junto con el ajo machacado y ponga todo a dorar a fuego lento. Agregue para condimentar la sal, el ajinomoto, el ají escabeche licuado, el orégano y el colorante. Mezcle bien todo, y eche el pollo con el caldo.

Remoje la barra de pan en la leche y una vez que esté bien empapado lo une a la mezcla anterior desmenuzado. Cueza todo durante 15 minutos a fuego lento.

Sirva con perejil fresco picado por encima de cada ración.

SUGERENCIA: El colorante es fundamental para que el plato adquiera un color bonito y vistoso.

VARIANTE: Puede utilizar azafrán que acá en España es tan bueno.

MOLLEJAS DE POLLO

- 1 kg de mollejas de pollo
- 3 tazas de arroz grano largo
- 1 lata de arvejas (guisantes)
- 1 zanahoria grande
- 1 pimiento colorado
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de apio
- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Cominos
- Culantro
- Condimento para arroz

PREPARACIÓN: Lave bien las mollejas y limpielas bien. Córtelas en tiritas. Condiméntelas con ajo picado, sal, pimienta, cominos y orégano fresco. Deje reposar al menos durante 10 minutos para que absorba el sabor.

Corte la cebolla y el pimiento en cubitos pequeños.

Fría un diente de ajo picado en un poco de aceite vegetal. Pasados unos minutos añada la cebolla y el pimiento y deje que se doren.

Cuando la mezcla está lista, agregue las mollejitas preparadas en condimento, las arvejas, el apio cortado fino y la zanahoria cortada en cuadraditos muy pequeños (todo crudo).

Deje cocinar durante 15 minutos a fuego lento, revuelva con cuchara de madera para estar seguro de que nada se pegue.

Agregue 3 tazas de arroz con 5 de agua y deje que se cocine a fuego lento hasta que el arroz esté graneado. Cuando el arroz llega a su punto y el agua se ha consumido, revuelva bien y añada culantro picado fresco y una pizca de condimento para arroz (opcional).

Cuando llegué a vivir a Buenos Aires me acuerdo que tiraban los menudos de pollo, pero después con tanto peruano y boliviano juntos decidieron empezar a venderlos.

PAVO INCAICO

1 pavo	Cominos
150 gr de carne de ternera picada	Pimienta
50 gr de pasas de uva	Sal
50 gr de nueces	
50 gr de almendras (opcional)	*Para el aliño:*
3 rodajas de piña	2 Diente de ajo
2 cebollitas en rama (cebolleta)	Pimienta
1 cebolla mediana	Cominos
2 dientes de ajo	Sal
Mollejas de pollo	1 $^{1}/_{2}$ vasos de vinagre de manzana

PREPARACIÓN: Para el aliño bata los ingredientes y pase esta pastita por fuera y por dentro del pavo. Déjelo una hora antes de rellenarlo.

Pique el resto bien fino y con paciencia.

En una sartén con aceite vegetal ponga a dorar la cebolla; cuando están transparentes, agregue la carne picada, las mollejas, las almendras, las pasas y las nueces y deje un tiempo.

Saque la mezcla del fuego y lo pasa a un recipiente donde añadirá los triangulitos de piña.

Una vez hecho el relleno, se rellena el pavo, lo cose y ata bien y lleva a horno medio durante aproximadamente una hora.

SUGERENCIA: Puede utilizar vino tinto para reemplazar al vinagre.

ARROZ BLANCO PERUANO

2 tazas de arroz grano largo	Sal
3-4 dientes de ajo	Agua
Aceite	

PREPARACIÓN: Fría bien los ajos enteros en el aceite.

Agregue el arroz, cúbralo de agua y llévelo a fuego medio hasta que ésta se evapore. Cuando se absorbió el agua se revuelve y el grano respira y toma aire. Tiene que quedar suelto.

SUGERENCIA: Se suele poner una tapa o algo aislante entre el fuego y la olla para que no se queme.

CEVICHE

1 kg de pescado blanco
3 dientes de ajo
3 cebollas cortadas en rodajas
7 limones
2 ramas de apio
Jengibre
2-3 hojas de lechuga
1 choclo hervido (mazorca de maíz)
1 yuca o camote
1 rodaja de ají rocoto

Preparación: Cortar el pescado en tiritas o en trocitos cuadrados. Lo lava y le pone sal. Luego le echa encima el ajo molido *chancado* (pisado en mortero de madera mejor), lo revuelve con las manos en todas direcciones para que el ajo impregne la carne del pescado. Lo tiene puesto en un recipiente y le echa bastante jugo de limón mezclado con ají licuado. Tiene que usar todos los limones. En Perú se necesitan menos limones porque allá se usa un limón muy chiquito y jugoso, ácido, de piel delgada, que es muy concentrado.

Ya tiene que tener la cebolla picada en tiritas, el apio cortado en tiras y el jengibre listos para agregar a la preparación del pescado. Hay que hacerlo rápido porque la cebolla se muere en contacto con la mezcla y queda chiquita.

Para servirlo, ponga en el plato una base de hoja de lechuga (1/2 si son muy grandes). Eche el pescado encima y acompañe con una rodaja mediana de choclo hervido, una rodaja de yuca o camote y una rodaja fina de ají rocoto (opcional porque es muy picante).

Hay cevicherías por todas partes, en los mercados, en pequeños puestos. Puedes comerte tu cevichito a cualquier hora del día. Los hombres que trabajan en el mar, no salen sin haber comido su ceviche, y cuando pescan, preparan su pescado con limón y ahí mismo se lo comen.

CEVICHE MIXTO

1 kg de pescado blanco
200 gr de calamar
200 gr de pulpo
150 gr camarones
3 cebollas medianas
2 dientes de ajo
7 limones
2 ramas de apio

Preparación: La misma que para el ceviche de pescado.

En un recipiente se prepara el pescado y en otro el pulpo, los camarones y el calamar. Lo mezclas cuando lo vas a comer.

ESTOFADO DE PESCADO

1 kg de pescado blanco
1 ají escabeche
2 dientes de ajo
Cominos
Pimienta blanca
Orégano fresco
Culantro

Preparación: Corte el pescado en rodajas gorditas.

Prepare un escabeche con sabor. Fría bien los ajos cortaditos, añada el ají escabeche previamente lavado y licuado y deje reposar esta mezcla unos 5 minutos, luego añada cominos, pimienta blanca, orégano fresco, culantro y nunca se tiente con los colorantes, por favor.

Finalmente ponga con cuidado las rodajas de pescado sobre este refrito. Revuelva cada tanto, dé la vuelta a cada rodaja y mantenga el fuego medio. Sirva este plato con arroz de grano largo bien suelto.

Compre usted pescado blanco, que aquí se ve lindo... eso yo extrañaba mucho cuando vivía en Buenos Aires. Qué poco pescado comen allá y siempre tan suavecito... casi sin sabor.

SOPA DE HARINA DE ARVEJAS

200 GR HARINA DE ARVEJAS	1-2 HUEVOS
SAL	AGUA

PREPARACIÓN: Caliente agua en una cacerola, sálela y con el hervor añada la harina de arvejas, revuelva bien para no formar grumos. Échele 1 o 2 huevos batidos, revuelva y ya está lista para comer.

Mi abuelita la llamaba sopa río sucio por el color tan oscuro que tiene... ¡es una sopa barata y qué nutritiva!

CHUPE DE CAMARONES

1 KG DE PESCADO SIN ESPINAS	500 GR DE ARVEJAS (GUISANTES) (PUEDE SER UNA LATA)
200 GR DE CAMARONES	LECHE
2 TAZAS DE ARROZ DE GRANO LARGO	AGUA
3 PAPAS MEDIANAS (OPCIONAL)	

PREPARACIÓN: Prepare una olla grande donde pueda poner todos los ingredientes sin tener que aplastar ninguno.

Ponga a hervir las rodajas de pescado con leche y agua (mitad leche, mitad agua).

Cuando vea que hirvió y que la carne está cocida agregue en crudo las arvejas, el arroz, las papas cortadas y los camarones por último. Deje cocinar todo a fuego lento. Puede añadir algo de leche y agua si lo necesita.

La consistencia queda como una sopa.

Éste es un plato típico de Semana Santa en la costa peruana.

A nosotras desde pequeñas nos decían que de un pescado no se tira ni el recuerdo.

CHAUFA DE MARISCOS

2 1/2 TAZAS DE ARROZ DE GRANO LARGO	2 CALAMARES PEQUEÑOS
2 CEBOLLAS MEDIANAS	150 GR DE PULPO
1 AJÍ VERDE MEDIANO (PIMIENTO)	150 GR DE ALMEJAS
2 CEBOLLAS SERRANAS (CEBOLLINO)	SAL
2 DIENTES DE AJO	CULANTRO
150 GR DE CHOROS (MEJILLONES)	PEREJIL FRESCO
	ACEITE PARA FREÍR

PREPARACIÓN: Mientras se está preparando el arroz de grano largo prepare un refrito cortando las verduras bien chiquitas y deje que se haga con tranquilidad. Cueza por unos minutos los mejillones, las almejas, el pulpo cortado en trozos pequeños y el calamar en tiritas. Escurra bien el agua y mézclelo con el refrito y bastante cilantro. Por último, eche el arroz y mezcle con cuidado todo. Espolvoree con perejil picado fresco.

De España me gusta el pescado y la paella por los mariscos. Por ahora la compro en cajitas, pero quiero aprender a hacerla.

SOPA DE PESCADO

- 1 cabeza de pescado
- 1 espina de pescado
- Mariscos (mejillones, almejas)
- 2 dientes de ajo
- 2 ramas de apio
- 1 cebolla mediana

PREPARACIÓN: En una olla ponga la cabeza y espina del pescado. Agregue los mariscos sin la concha y espere a que hierva todo.

Cuando hierva, retire la espuma y licue todo junto en el agua. Cuele todo y se obtiene un extracto caldoso de pescado. Agréguele 2 ramas de apio, rodajas de 3/4 cebolla mediana, lo calienta nuevamente y obtiene la sopa.

Con las cabezas de pescado les hacia caldito de pescado a mis hijas y así ellas siempre dormian muy bien.

SOPA DE CAMARONES

- 250 gr camarones
- 1 1/2 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate mediano
- 1 rama de apio
- 1 puerro
- 1 choclo mediano (mazorca de maíz)
- 4 papitas pequeñas
- 2 vasos de leche entera
- Agua

PREPARACIÓN: Haga un refrito picando muy bien la cebollita, el tomatito pelado, los dientes de ajo machacados, la mitad del puerro, 1 zanahoria picada muy fina y al final agregue los camarones crudos.

Simultáneamente ponga agua en una olla y eche la otra zanahoria, la mitad del puerro, 1/2 cebolla, el apio, el choclo cortado en rodajas medianas y las papitas pequeñas enteras.

Una vez hecho el refrito, retire los camarones y eche el refrito al agua. Deje esta mezcla durante 5 minutos. Finalmente eche la leche entera, revuelva todo bien y por último eche los camarones.

SUGERENCIA: No deje mucho tiempo los camarones en agua porque se abren y ablandan mucho.

Cuando el avión aterriza en Lima, enseguida todo huele a mar... ¡qué maravilla! Me dicen que acá en el Norte pasa lo mismo.

SOPA A LA MINUTA

- 150 gr de carne de ternera cortada a cuchillo
- 1 cebolla grande
- 1 tomate mediano
- 2 vasos de fideos finos (cabellin)
- 2 papas medianas
- 2 zanahorias medianas
- 2 tazas de leche entera
- Orégano
- Sal
- Ajinomoto (condimento preparado)
- Aceite vegetal

PREPARACIÓN: En aceite vegetal rehogue la cebolla picada fina, el tomate cortadito y el puñado de carne para que se dore bien. Prepare agua en la cacerola y eche las papas, las zanahorias cortadas en cubitos y los fideos finos. Cuando hierva el agua, se le echa leche entera y finalmente el refrito. Remueva todo. Baje el fuego y cocine 8 minutos más.

Condimente con orégano, sal y ajinomoto.

Mi hijo, que trabaja en Estados Unidos, le preparó esta sopa a su jefe y el gringo le dijo que nunca había probado algo así.

PUCHERO DE CARNAVALES

- 2 cebollas medianas
- 3 papas medianas
- 2 batatas medianas (boniatos)
- 200 gr de carne de ternera
- 200 gr de carne de cerdo
- 2 ramas de apio
- 3 duraznos (melocotones)
- 3 tazas de arroz de grano largo
- 1/2 kg de garbanzos
- Sal
- 1 hueso para el caldo

PREPARACIÓN: Ponga agua en una olla grande (alta y profunda), caliente durante unos minutos el agua y eche las verduras y la carne, las cebollas enteras, los duraznos con piel, las papas y batatas peladas y cortadas en cuadrados y las ramas de apio cortadas a la mitad.

Deje que el caldo y las verduras se cuezan lentamente. Hierva el arroz aparte y resérvelo.

Incorpore los garbanzos previamente remojados y por último el arroz para que no se cueza de más.

El caldo también se toma.

SUGERENCIA: Prepare una salsita uchukuta para echar sobre la carne y verduras. (Véase la receta de Huatia con uchukuta, pág. 138).

CHAMBAR

- 1 kg de trigo
- 100 gr de garbanzos
- 100 gr de arvejas
- 100 gr de frijoles
- 100 gr de habas
- 1 ají rojo (pimiento)
- 2 cebollas chinas (parecidas al cebollino)
- Orégano
- Sal
- Taquitos de jamón cocido
- Hueso de chancho
- Oreja o pellejo
- 2 cebollas medianas
- 1 puerro grande

PREPARACIÓN: Busque una olla grande, para que todo nade a gusto.

Ponga a hervir agua con 1 cebolla, el puerro, el hueso de chancho y la oreja.

Una vez que rompe el primer hervor, eche una a una las legumbres, poniendo en último lugar el trigo y las habas para que no se ablanden demasiado.

Por último, agregue al caldo un aderezo frito hecho con 1 cebolla y *ajisito* picados y mucho orégano fresco.

SUGERENCIAS:

- Tiene que tener todas las legumbres remojadas previamente menos el trigo.
- Sáquele la piel a las habas porque pone negra el agua.

Ésta es la sopa de los lunes. Si la tomas no te faltará energía durante toda la semana.

HUATIA CON UCHUKUTA

- 12 huatias-papitas tiernas (por lo general son de tamaño pequeño)
- Ají molido
- Cilantro
- Cominos
- 1/2 ají rocoto
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo (puedes agregar uno más si te gusta más fuerte)
- 100 gr de queso fresco (tipo Burgos)

PREPARACIÓN: Tradicionalmente estas papitas tiernas se asan en horno de barro, pero también se pueden asar en el horno de casa.

Mientras se asan, licue bien todos los demás ingredientes hasta obtener una crema picante que servirá para acompañar las papitas.

SUGERENCIA: Tiene que pasar el ají rocoto por agua bien caliente, sacarle las pepitas y licuarlo antes de mezclarlo con los demás ingredientes. Recuerde que es un ají muy picante, si prefiere utilice sólo 1/4.

Éste es un plato típico en época de cosecha... Los kurpas son bloques de tierra seca con los que se construye el horno para asar las papitas en las noches frías de Cuzco.

CARAPULCRA

- 200 gr de papa seca (deshidratadas)
- 100 gr de maní
- 4 trozos medianos de gallina
- 200 gr de cerdo
- 1 trozo pequeño de panceta
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 yucas medianas
- Pimienta
- Cominos
- Ají colorado (pimiento)

PREPARACIÓN: Comience a preparar este plato un día antes.

Va a tener las papas secas. Tuéstelas en una sartén y aproveche para tostar a continuación el maní.

Ponga en remojo las papas durante una noche.

Al día siguiente, cuando comience a preparar el plato, haga un refrito con cebolla, ajo, pimiento, cominos y ají colorado. Échelo al agua de la papa y cocine a fuego lento durante 15 minutos. Remueva con constancia porque la papa se hincha y aumenta mucho. Agregue la gallina cruda, el cerdo y la panceta todos cortados en trozos.

Cuando la carne esté lista y el guiso espeso, ya está listo para servir.

SUGERENCIA: Acompáñelo con rodajas de yuca cocida.

Preparamos este plato para las celebraciones bodas, bautizos, comuniones, compromisos.

PAPA A LA HUANCAÍNA

4 PAPAS MEDIANAS
4 AJÍ ESCABECHE
200 GR DE QUESO FRESCO (TIPO BURGOS)
100 GR DE GALLETAS DE AGUA TIPO CRACKERS
1 TAZA DE LECHE
1 HUEVO
5 ACEITUNAS NEGRAS
PEREJIL FRESCO
2 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE DE OLIVA

PREPARACIÓN: Antes de comenzar la preparación de la salsa, tiene que poner a hervir las papas.

Primero pase el ají escabeche por agua caliente del grifo para que se ablande. Luego lo corta y le quita las pepitas. Lo licua en la licuadora y le va echando poco a poco la leche. Una vez que ve que la mezcla está homogénea, le agrega el queso fresco cortado en cuadraditos. Siga licuando para que vaya agarrando punto y quede bien cremoso. Agréguele 2 cucharadas soperas de aceite para que la mezcla quede mejor. Agregue las galletas trituradas y siga licuando para mezclar todo. Deje reposar.

Una vez que las papas están cocidas, las pela y corta en rodajas.

Decore un plato con hojas de lechuga, rodajas de papa por encima y vacíe la crema sobre las papas. Adorne con tajadas de huevo duro, con aceitunas negras partidas a la mitad y con perejil picado fresco.

SUGERENCIAS:

- Hierva las papas con cáscara para que no se desarmen durante la cocción.
- Las papas que se utilizan para este plato son las típicas de la región de Huancayo.
- En Perú se le echa aceite vegetal, que es el que se usa siempre, pero la verdad es que queda más sabroso con el aceite de oliva.

En las bodegas latinas ya venden la salsita de la huancaína ya lista. Mi hija me lo había contado, cuando llegué acá y la vi, no lo podía creer, ¡qué negocio!, y para algo tan fácil, de toda la vida.

OCOPA

250 GR DE MANÍ TOSTADO
5 PAPAS MEDIANAS
1 ATADO DE HUACATAY
2 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE
1 HUEVO
5 ACEITUNAS NEGRAS

PREPARACIÓN: Muela el huacatay con un poquito de agua y 2 cucharadas soperas de aceite.

Ponga a moler el maní tostado en la batidora junto con un poco de huacatay molido, que va a ir agregando poco a poco, para no forzar la máquina y que la pasta vaya saliendo más cremosa y bien espesa.

Una vez que la pastita está lista, la pasa a la sartén con una cucharada de aceite y va revolviendo hasta que se dore y tome cuerpo. Baje el fuego y deje a fuego muy bajo durante unos minutos.

Mientras tanto pele y corte en rodajas las papas cocidas y échele encima la pasta de maní. Decore el plato con mitades de aceitunas negras y tajadas de huevo duro.

SUGERENCIA: El huacatay es muy parecido al perejil, pero tiene las ramas más largas y tiene un sabor un poco fuerte. Aquí en España no se consigue, así que puedes reemplazarlo por perejil.

PAPAS RELLENAS

- 5 PAPAS MEDIANAS
- 1 ATADO DE CEBOLLA CHINA (CEBOLLINO)
- 250 GR DE CARNE VACUNA PICADA
- 2 HUEVOS
- 100 GR DE ACEITUNAS NEGRAS
- SAL
- PIMIENTA (A ELECCIÓN)
- 1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN DULCE

PREPARACIÓN: Primero saltee bien la carne con sal. Luego le agrega la cebolla de verdeo picada bien fina y previamente frita en aceite vegetal y condimentada con sal, orégano y pimentón dulce para que le de un poquito de color. Revuelva bien todo y deje enfriar hasta que tenga que rellenar las papas.

Ponga a hervir las papas con cáscara.

Una vez que las papas estén cocidas, las pela y pisa hasta dejarlas con la consistencia de un puré muy grueso. Deje que el puré repose al menos durante 15 minutos.

Empiece a moldear el puré con las manos hasta formar bolas alargadas. Haga un hueco por donde las rellenará con la mezcla de la carne picada. Junto con el relleno puede agregar un pedazo de huevo duro y trozos de aceitunas negras. Cierre las bolas de puré, rebócelas en muy poca harina y fríalas en bastante aceite muy caliente.

En Perú no es necesario rebozar las papas, ya que gracias a la consistencia de la papa nunca se desarman al freírlas.

SUGERENCIA: Se recomienda servirlas tibias.

VARIANTE: Las aceitunas pueden ser verdes, aunque en Perú se consumen más las negras.

En Perú preparamos este plato mezclando la papa roja y la papa blanca. Allá tenemos muchas clases de papa, para cada plato hay un tipo de papa adecuado.

TAMAL DE MAÍZ SALADO

- 1 KG DE MAÍZ EN GRANO BLANCO
- HOJAS DE PLÁTANO
- 250 GR DE CARNE DE CERDO
- 1 CEBOLLA DE HOJA (CEBOLLETA)
- AJÍ PICANTE (GUINDILLA)
- MANTECA DE CHANCHO (CERDO)
- 1 DIENTE DE AJO
- ACEITUNAS NEGRAS
- 2 HUEVOS
- SAL
- PIMIENTA

PREPARACIÓN: Ponga a hervir los granos de maíz en una olla con agua hasta que queden blandos y pueda quitarles la piel. Una vez tiernos muela los granos con la batidora de mano. Le agrega manteca de chancho derretida y los mezcla con las manos. Tiene que quedarle una masa suelta. Ponga sal y un diente de ajo picado muy fino, un poco de aderezo de color amarillo o achiote disuelto en una cucharada sopera de aceite para darle color a la masa y mezcle todo nuevamente en una cacerola a fuego medio y durante 10 minutos. No deje de remover. Luego deje reposar la masa mientras va preparando la carne.

Pique la cebolla, con apenas ají picante (guindilla) y ponga a saltear la carne cortada en trozos durante 10 a 15 minutos a fuego bajo. En los últimos minutos agregue las aceitunas negras cortadas a la mitad y condimente con apenas sal y pimienta.

Prepare las hojas de plátano, limpiándolas con un paño mojado en agua tibia o sumergiéndolas unos minutos en agua tibia para que al ablandarse sea más fácil su manipulación y no se rompan.

Corte las hojas. Cada tamal necesitará una hoja de 25 a 30 cm.

Tiene la masa y va sacando con la cuchara un bollito que quepa en la palma de la mano. Lo amasa y hace un hueco por donde pondrá el relleno de la carne con la cebolla, las aceitunas y las tajadas de huevo duro. Cierre el hueco y deposite la masa (tiene que tener forma cuadrada) sobre la hoja de plátano. Cierre como si fuera un paquetito. Para mejor seguridad lo ata con tiras de la misma hoja de plátano o con cordel.

Una vez preparados todos los tamales los hierve durante unos 3 minutos. Necesita una olla grande con agua hasta la mitad.

ROCOTO RELLENO

4-6 Ajíes rocoto
200 gr de carne de ternera picada
2 dientes de ajo
1 cebolla grande
1 zanahoria mediana
1 lata de arvejas (guisantes)
Culantro
Sal
Pimienta
Aceite

PREPARACIÓN: Para obtener el relleno debe preparar un refrito sabroso y bien condimentado con los ajos y la cebolla picados, la zanahoria bien cortada y las arvejas. Condimente con sal, culantro, pimienta y aceite. Añada la carne picada hasta que esté cocinada.

A) Ají rocoto relleno frito: una vez rellenado el ají, lo reboza con huevo y harina para freír. Esta variante es más común en Cuzco.

B) Ají rocoto relleno al horno: una vez que los ajíes están rellenos, los pone en una asadera y lo lleva a horno medio durante 20 minutos. Pasados 15 minutos rocíe los ajíes con leche y huevo batido.

SUGERENCIAS:

- Se acompaña con papas u olluco, que debe estar siempre hervido.
- Puede optar por pimientos verdes o rojos que son más suaves.

HAFQUI DE HABAS

200 gr de queso fresco (tipo Burgos)
1 coliflor pequeña
4 papas medianas
200 gr de habas
2 huevos
2 vasos de leche
Sal
Pimienta
Achiote

PREPARACIÓN: Bata los huevos, el queso fresco y la leche hasta obtener una consistencia cremosa y suelta. Agregue sal, pimienta y achiote. La crema queda de un color muy bonito.

Utilice la crema para mezclarla con papas cocidas en rodajas, coliflor cocida en trozos pequeños, habas tiernas hervidas.

SUGERENCIA: Puede hacer un sofrito de setas con cebollas y mezclar con la crema. Es la versión más moderna del plato.

HAUCHA

2 dientes de ajo
2 cebollas medianas
2 paquetes de verduras de hoja (acelgas, espinacas)
4-5 papas pequeñas
Ñut'n chicharro - pellejo de cerdo (opcional)
Manteca de cerdo

PREPARACIÓN: Tiene que hervir las verduras de hoja (espinacas, acelgas).

Luego prepare la cebolla y el ajo picados y la manteca de cerdo guisadas y mezcle con las hojas hervidas. Por último puede agregar papitas pequeñas hervidas con el pellejo de cerdo. La mezcla adquiere un sabor delicioso.

SUGERENCIA: Acompañe este plato con rodajas de choclo hervido (mazorca de maíz) con lonchas de queso.

CHIFLE

Plátano macho maduro
Sal gruesa (gorda)
Aceite para freír

Preparación: Corte el plátano en rodajas finas en diagonal.

Caliente bien el aceite. Eche a freír por ambos lados.

Puede poner unos granos de sal gorda por encima.

Sugerencia: Proceda de la misma manera con el camote (boniato).

TAMAL DE MAÍZ DULCE

1 kg de maíz en grano blanco
Hojas de plátano
Manteca de chancho (cerdo)
Azúcar
Clavo de olor
Canela

Preparación: Para obtener la masa para los tamales el procedimiento es igual al que siguió para hacer los tamales salados. Una vez que pone a cocinar la masa a fuego medio revolviendo constantemente durante 10 minutos, agregue el azúcar, el clavo de olor y la canela. Siga removiendo y deje enfriar la masa antes de preparar los paquetitos.

Variante: Puede rellenar cada tamal dulce con pasas de uva.

Estuve trabajando en la selva y allí aprendí recetas con plátanos.

CHUFLA

500 gr de maíz blanco en grano seco o 6 cucharadas de harina de maíz
2 ramitas de canela
1 litro de leche

Preparación: Hay que moler los granos hasta obtener una harina. Tiene que cernir la harina hasta que quede muy suave, como talco.

Ponga a hervir la leche con las ramitas de la canela. Disuelva seis cucharadas soperas bien colmadas de harina de maíz en leche fría. Después añádala a la leche hirviendo. Baje la temperatura del fuego y revuelva bien hasta que espese.

Sugerencia: Ahora es más práctico comprar la harina de maíz blanco que venden en las bodegas, ahorra tiempo y la cremita queda muy sabrosa.

Variante:

- Puede comerla con frutas cocidas. Entonces debe hervir en agua las frutas que elija, manzana, pera, durazno (melocotón) cortadas en cuadraditos y con cáscaras, junto con las ramitas de canela.
- Por otra parte disuelva la harina de maíz en agua y una vez que la fruta esté tierna, añada la harina disuelta y revuelva, con el fuego bajo, hasta que espese.
- En Perú se utilizan manzanas de agua que son de la Sierra. Son muy pequeñas y bien ácidas. Con estas manzanas se hacen jugos para los estudiantes en época de exámenes.

Esto se les da a los niños de merienda en Perú.

MAZAMORRA

1 KG DE MAÍZ MORADO
1/2 KG DE MAICENA O HARINA DE CAMOTE
1 MEMBRILLO
1/4 PIÑA
150 GR DE HIGOS
150 GR DE CIRUELAS SECAS
1 KG DE AZÚCAR
CANELA EN RAMA
CLAVO DE OLOR

PREPARACIÓN: Hierva el maíz con la canela, el clavo de olor y la cáscara de la piña. Cuele el maíz y pase el agua a otro recipiente. Póngala a hervir con todas las frutas hasta que estén blandas (las ciruelas deben estar previamente remojadas). Agregue la maicena o harina de camote junto con el azúcar. Revuelva constantemente hasta que se forme una papilla.

SUGERENCIA: Se toma en vasitos.

VARIANTE: En un vaso puede poner la base de arroz con leche y por encima la mazamorra.

Este postre está presente en todos los cumpleaños peruanos. A Livia y a Valeria nunca les va a faltar su mazamorra en el día de sus cumpleaños.

REPÚBLICA DOMINICANA

Si nos comemos toda esa comida americana que nos dieron en el Centro Comunal, ¿nos volveremos norteamericanos?... Sólo si te gusta más que nuestro arroz con habichuelas...

ESMERALDA SANTIAGO

En la despensa dominicana

Una buena despensa dominicana debe empezar por el arroz y mucho, guandules (guisantes), habichuelas (judías) rojas y negras, frijoles (judías pintas), trigo en grano seco, maíz en grano y en harina, harina de trigo, leche de coco natural y ralladura de coco.

El aceite utilizado para cocinar es el de maíz, girasol y maní. Para algunas comidas se utiliza el aceite de coco.

Las papas, la batata, la yuca, el ñame y la yautía, la auyama, el molondrón, la calabaza y el jengibre son básicos a la hora de preparar guisos y sancochos.

El plátano macho, el plátano maduro, el plátano rulo y los guineos de distinto tamaño se utilizan como complemento, guarnición, plato principal o snacks. Platos clave como los tostones (rodajas de plátano frito), el mangú (puré de plátanos), mofongo (bolas de puré de plátano) o pasteles en hoja, son una muestra de la versatilidad de esta fruta a la hora de adquirir protagonismo en la gastronomía.

Entre las especias para hacer los famosos refritos tendremos que contar con cilantrico, hojita verde (perejil), orégano, pimienta, nuez mosca-

da y achiote. La sazón se complementa con adobos secos preparados y con las famosas «sopitas» (caldo en pastillas). El toque dulce de esta comida caribeña viene dado por la canela y el coco.



La carne generalmente se prepara guisada y frita. En ambos casos adobada previamente. El puerco (cerdo), el chivo y el pollo son las estrellas. La carne de res (vacuna) se consume en menor cantidad.

Para los platos de la costa tendremos en cuenta el arenque, el bacalao y el congrio.

Las frutas como el aguacate, mango, guayaba, guanábana, piña, maracuyá y naranjas agrias son parte esencial de la despensa. Se comen como postre en la comida o durante el día en jugos y batidos.

La cerveza no falta en la despensa dominicana, ya que acompaña la comida y muchas veces junto con la música, la elaboración de los platos. La cerveza Presidente es muy consumida dentro y fuera de esta isla caribeña.

El tiempo del sabor: horarios y costumbres

El día comienza con un desayuno fuerte que tiene lugar entre las 7 y 8 de la mañana. Éste incluye huevos revueltos y sazonados, panes, salchichón en rodajas (embutido tradicional), frijoles guisados, jugos naturales y café negro.

Para el almuerzo, que tiene lugar entre las 12 y 13 horas, no existe la costumbre de separar la comida en primero y segundo plato. La comida se presenta en un gran plato, próximo a la idea de plato combinado español en el que caben todos los ingredientes. El plato tradicional por

excelencia es la *Bandera Nacional* y contiene, *guandules* (guisantes), frijoles, arroz blanco, carne guisada o frita, ensalada cruda, rodajas de plátano frito, aguacate y yuca. El sancocho, el moro de cristianos, los locrios o la carne guisada son todos ellos platos cotidianos.

La cena tiene lugar alrededor de las 19 horas. Es común comer de manera más ligera con frutas, tajadas de carne, algo de arroz o simplemente una ensalada cruda con rodajas de salchichón y plátano frito.

El sancocho, fuertemente relacionado con el cocido español, es un plato que se prepara para celebraciones y eventos especiales.

El ADN del sabor

El refrito básico, llamado también escabeche, está compuesto por cebolla, ajo, tomate, *sopita*, sal, pimienta y *cilantrico*. Antes de poner la comida a cocinar, todos los ingredientes deben estar bien picados y fritos en aceite de maíz o girasol.

La base de la cocción es el guisado, la fritura y el sancochado. Siempre hay algún ingrediente frito que le da el acabado final al auténtico sabor dominicano. Independientemente del tipo de cocción del que se trate, las carnes siempre deberán estar previamente adobadas y muchas veces rebozadas antes de freír. Muestra de ello son el *picapollo* o los *chicharrones cerdo*.

El pescado, al igual que en otros países, es protagonista en la dieta de ciudades y pueblos costeros. Entre los platos más destacados, el pescado con coco, el pescado en vinagreta y el pescado frito que se come en la playa. Entre las variedades, el bacalao, el arenque y el congrio son los más apreciados.

La combinación de sabores dulce y salado viene introducido por la presencia del coco, en leche o rallado, del plátano y de la batata.

Sin guayaba, mango, piña o papaya la dieta dominicana está incompleta. La fruta se come natural o en jugos (zumos). También se preparan dulces en pan especiales para acompañar con queso.

Entre los dulces que hablan de la tradición prehispánica destacan el dulce de leche en pan, los dulces a base de coco de los cuales existe una amplia variedad, como los coquitos, cocadas, jalaos, pan de coco o coco en palo y la batata en dulce o frita.



Otros postres, que partiendo de ingredientes locales han sabido incorporar la influencia gastronómica de la Conquista, difundida en gran medida por los conventos de monjas, son los flanes de coco, de café y el pudin de tres leches.

Los jugos, batidos de frutas y la leche de coco son muy importantes en la alimentación diaria dominicana. En la calle es común encontrar puestos callejeros que preparan estos jugos recién licuados y que además venden cocos naturales.

El pan no tiene presencia en la dieta dominicana, siendo el arroz su sustituto por excelencia. Se utilizan el arroz de grano corto y su punto de cocción es suelto. Según sus propias palabras, debe quedar *graneaito*.

Hay que destacar algunos panecitos, que si bien no reemplazan al pan, son muy apreciados en la isla. Los *yaniqueques* son unos panecitos muy populares hechos a base de harina de trigo y fritos. Aunque se preparan en casa, gran parte de su atractivo radica en comprarlos recién hechos en los puestos callejeros. Otros panecitos típicos son las *arepitas* de maíz y de yuca.

De tradición prehispánica, el casabe de origen taíno es un pan hecho con harina de yuca que aún se prepara y consume en su vertiente dulce

o salada. Con esta harina también se elaboran empanadas rellenas de carne o pollo muy adobada.

Como resultado de la fusión entre la comida indígena, española y africana, ha nacido la comida criolla, recetas que han sabido incorporar con exquisita riqueza los distintos tipos de ingredientes (granos, harinas, frutas, carnes) en una nueva forma de preparación.

La inmigración más reciente (entre mediados del siglo XIX y mediados del XX) ha dejado huella en la dieta dominicana. Así, una de las comidas que se ha asumido como propia es el *quipe* de carne, de origen libanés. No sólo saben hacerlo, sino que además está incorporado a la dieta diaria dominicana. Acompañando a estas pequeñas croquetitas de carne con trigo, suelen preparar unos bollitos fritos de harina de maíz, típicamente americanos.

La comida china y especialmente el arroz preparado al estilo chino también está presente en la dieta de la isla. De la misma manera que los dominicanos están aprendiendo a preparar excelentes paellas, han sabido asimilar el saber hacer del arroz oriental, porque estando el arroz como ingrediente principal, los dominicanos tienen gran parte de la *batalla* ganada.

La comida española, de la cual son herederos y adaptadores, al igual que en Cuba y Puerto Rico, es bien conocida y altamente apreciada. En estas islas del mar Caribe algunos de los restaurantes más tradicionales y con mayor prestigio son los que tienen origen español. No es de extrañar que sitios de renombre se llamen El Hispano, Casa España o Compostela.

LA BANDERA NACIONAL

1) Arroz blanco con judías rojas guisadas.
2) Ensalada verde, generalmente de lechuga, tomate y cebolla.
3) Carne guisada que puede ser pollo, res, chivo o puerco.

BANDERA NACIONAL DE POLLO

TROZOS DE POLLO
LIMÓN
ORÉGANO

PREPARACIÓN: Se preparan el arroz y el sofrito. (Véase sofrito, receta carne guisada, pág. 155).

Se lava el pollo con limón. Se pasa una rodaja de limón por cada trozo.

Luego dejas reposar el pollo en un bol con jugo de limón y mucho orégano fresco. Le das muchas vueltas y lo llevas a fuego bajo en una sartén donde pones previamente una fina base de azúcar. *Mareas* al pollo para un lado y para el otro hasta que esté bien dorado y tenga color de oro.

En ese momento mezclas el pollo con el sofrito y sirves todo en un plato. Arroz blanco, judías con sofrito, la ensalada y el pollo.

VARIANTES:

- El pollo se marea en un bol con cebolla picada, ajo machacado y pimienta.
- En la sartén se echa sólo aceite sabrosito y cuando está caliente se lo pone a dorar por un lado y por el otro.

SUGERENCIAS:

- Antes de condimentar el pollo es preferible quitarle la piel.
- Con carne y cerdo el procedimiento es el mismo. Quienes más saben de este sabroso plato recomiendan que se utilice el puerco previamente adobado (cerdo) y que para la carne de res (ternera) el adobo se prepare con cebolla, pimienta, ajo y orégano.

CARNE GUISADA

CARNE DE RES (TERNERA) PARA GUISAR
1 CEBOLLA GRANDE
2 DIENTES DE AJO
1 TOMATE NATURAL
CILANTRO
ACHIOTE
SAL
PIMIENTA
AZÚCAR (OPCIONAL)
2 LIMONES
ACEITE PARA FREÍR

PREPARACIÓN: Primeramente se sofríe la cebolla cortada muy fina y se agregan todos los ingredientes para hacer su sazón o sofrito: el ajo machacado, el tomate picado, cilantro, achiote, sal y pimienta.

Antes de llevar la carne al sofrito, sazónala con mucho jugo de limón y fríela rápidamente. Le puedes agregar un *chis chis* de azúcar.

Por último, mezclas la carne con el sofrito.

SUGERENCIA: Acá en España puedes poner la carne de puerco (cerdo) para guisar que viene sazonada y queda muy buena también.

A mí me gusta que los amigos conozcan nuestra comida, igual que a mí me gusta ir a cada región de España y probar lo más típico.

QUIPE

¼ kg de carne de res (ternera) molida (picada)
¼ kg de trigo
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
Cilantro
Achiote
Sal
Pimienta
Pasas (uvas pasas)
1 lata de tomate triturado natural
Aceite para freír

Preparación: Pones a remojar el trigo la noche anterior, tiene que estar blando. Lo pasas por una maquinita como para moler carne, hasta que el trigo quede como una masa. Haces una bolita con un agujero y ahí rellenas con la carne.

La carne tiene que estar guisada previamente al estilo nuestro. Con su cebollita, ajo, cilantro, achiote, sal y pimienta... su sazón que es muy importante.

Revuelves bien y le echas pasas que le dan el sabor dulce. Mezclas bien todo y cuando la carne esté aliñada le echas la salsa de tomate.

Haces el bollito y lo rellenas.

Lo fríes en aceite caliente y ya está.

Sugerencia: Éstas son nuestras croquetas. A veces las hacemos un poquito más grandes. Algunas personas le echan a la carne hierbabuena fina y muy picada.

Comemos tanto quipe que ya nos creemos que esta receta fue siempre de nuestra isla.

CARNE DE CHIVO GUISADA

6-8 trozos de chivo
1 cebolla mediana
Ají verde (pimiento)
Cilantro
Hojita verde (perejil)
Vino tinto o cerveza

Preparación: Primeramente tienes que ponerle vino tinto a la carne de chivo para que le quite ese olor tan fuerte. También puedes limpiarlo con cerveza, ¡cómo no!

Vas a preparar su refrito bien sabroso con la cebolla picada fina, el ají verde, el cilantro que nosotros usamos mucho allá, hojita verde fresca (perejil) y muy picada en buena cantidad, sal y pimienta. Cuando está todo doradito, echas la carne de chivo y dejas cocinar un buen rato a fuego medio y revolviendo con cuidado pa' que no se te queme.

Variante: El refrito puede llevar salsa de tomate.

En uno de los viajes de vuelta, traje carne de chivo guisada en el bolso de mano. No sabes cómo olía ese avión... y las ganas que tenía la gente de comer eso y no esa comida de plástico que te sirven.

CHICHARRÓN DE CERDO

500 gr de chicharrón de cerdo en trozos medianos
Sal
Pimienta
Orégano
Ajo
3 naranjas agrias
2 limones
Aceite para freír
Bicarbonato

Preparación: Antes de condimentar los chicharrones le pones bicarbonato a cada trozo. Luego los condimentas con ajo, sal, pimienta, orégano y la naranja agria. Los fríes en aceite bien caliente.

La persona que vaya a comer cada trozo le echa limón antes de probarlo.

Sugerencias:

- No te olvides del bicarbonato, esto es importante para que la carne se ablande y quede crujiente.
- Si no consigues naranja agria, reemplázala por limón.
- Los trozos de los chicharrones pueden variar de tamaño, aunque los más sabrosos son los medianos.

En casa a veces comía unos pedacitos en el desayuno. Es que nosotros empezamos el día con salado. Acá nos cuesta mucho acostumbrarnos al café con bollería. Nos quedamos con hambre.

PICAPOLLO

4-6 piezas de pollo
2 dientes de ajo
Sal
Pimienta
Orégano
3 limones
Aceite
1 yuca mediana
1 plátano macho o guineo

Preparación: Lava las piezas de pollo con el jugo de limón, refriega bien cada pieza con sal, pimienta, ajo y orégano.

Prepara aceite para freír y cuando esté bien caliente, echa cada pieza.

Puedes acompañarlas con plátano frito, yuca hervida o guineo cocido.

Yo viví siempre en el campo y estaba acostumbrada al pollo criollo, grande y con mucha carne, tú sí que sentías que eso era pollo... pero cuando entró el pollo gringo, ya no sabías lo que estabas comiendo.

ARENQUE CON PLÁTANO

4 filetes de arenque
2 cebollas medianas
2 dientes de ajo
2 plátanos maduros
Aceite para freír

Preparación: Lavas los filetes con agua caliente y le quitas las espinas.

Sofríes los filetes en un refritito de cebolla, ajo y aceite.

Sugerencia: Para acompañar prepara rodajas de plátano hervido o *mangú* (puré de plátanos).

CONGRIO CON COCO

1 KG DE CONGRIO EN RODAJAS
1 LIMÓN
2 DIENTES DE AJO
SAL
2 CEBOLLAS MEDIANAS
2 TOMATES MEDIANOS
SOPITAS (CALDO EN PASTILLAS)
1 LATA DE LECHE DE COCO
HARINA
ACEITE PARA FREÍR

PREPARACIÓN: Echas limón a las rodajas de pescado, luego lo salas y rebozas en harina. Colocas las rodajas en una fuente o plato grande y las llevas a la nevera durante el tiempo que preparas el sofrito.

Picas la cebolla, el ajo y el tomate natural.

Calientas el aceite y echas la cebolla y el ajo y cuando estén dorados, los dados de tomate con sopita. Revuelves bien y preparas un colchón sobre el que pondrás las rodajas de pescado.

Dejas que las rodajas se cuezan por ambas caras para que los sabores del pescado y del sofrito se contagien y finalmente echas con cuidaito la leche de coco. Revuelves bien toito y sirves bien caliente.

SUGERENCIA:

- Opciones para la guarnición:
  A) Arroz blanco.
  B) Guandules (guisantes pequeños) con arroz.

Para la guarnición de guandules:

200 GR DE GUANDULES (GUISANTES)
1 1/2 VASO DE ARROZ
1 CEBOLLA MEDIANA
2 DIENTES DE AJO PICADO
1 PIMIENTO (AJÍ) ROJO O VERDE MEDIANO
ACEITE
SAL

PREPARACIÓN: Los cueces durante unos minutos para que suden. Échale una cucharita de bicarbonato para lavar los guandules. Los secas y los echas al sofrito.

Meneas con cuchara de madera y echas enseguida el arroz crudo.

Vuelves a menear todo y echas agua hasta que cubra el arroz.

Cocinas a fuego medio con la olla tapada durante 15 minutos, hasta que notes que todo ha quedado bien sequito.

SUGERENCIAS:

- Lava los guandules con bicarbonato. No necesitan estar en remojo previamente.
- El arroz debe quedar graneaito más suelto que aquí.

BACALAO ESCABECHADO

6 TROZOS DE LOMO DE BACALAO SALADO MEDIANOS
1 1/2 CEBOLLAS MEDIANAS
2 TOMATES MEDIANOS
2 YUCAS MEDIANAS
SAL
PIMIENTA
LAUREL
ACEITE PARA FREÍR

PREPARACIÓN: Tienes que sacar la sal al bacalao con tiempo. Empiezas el día anterior y cambias varias veces el agua.

Cuando estés a punto de prepararlo, lo escabechas lentamente en el refrito de cebolla picada fina, tomate natural picado fino, sal, pimienta y laurel. Una vez que huele así de rico el refrito, le echas el bacalao.

SUGERENCIAS:

- Esto se come con yuca hervida. Queda riquísimo y se sirve calentito.
- Si no tienes tomate natural, usa puré de tomate de lata pero diluido, que no esté concentrado pa' no taparle el sabor.

LOCRIO DE POLLO

- 1 1/2 taza de arroz grano corto
- 6-8 trozos de pollo (muslos)
- 1 chorro de vinagre
- Adobo
- 1/4 taza de aceite
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- Culantro
- Achiote
- Sopitas (caldo de pollo en pastillas)
- 3 tazas de agua
- Sal

PREPARACIÓN: Limpias el pollo de toda piel o grasa. Le haces unos tajitos para introducirle por ahí la *salesita* y el adobo.

Adobas el pollo con una cucharada de vinagre, adobo (sazón ya preparado).

Y el sofrito (cebolla picada, ajo).

Mezclas bien en un bol y tapas un ratito pa' que coja su gustito.

En un caldero pones a calentar a temperatura alta 1/4 taza de aceite y la cucharada de azúcar.

Cuando comience a hervir y el azúcar comienza a coger su color le echas el pollo. Revuelve bien.

Le añades un poquito de agua, se le echa por encima y continúa cocinando el pollo dándole la vuelta hasta que esté blandito.

Una vez que el pollito esté tierno, le añades aceitunas o alcaparras al gusto. Esto no hay que medirlo, es al gusto.

Muévelo y añade un saborcito de sazón con culantro y achiote, 2 1/2 sopitas de pollo (caldo en pastilla) y tres tazas de agua.

Déjalo a fuego *high* (fuerte) hasta que hierva.

Añade 1 taza de arroz.

Cuando hierva y se seque el arroz, lo tapas y bajas a fuego medio, revuelve bien todo y dejas reposar a fuego lento durante unos minutos.

SUGERENCIAS:

- Lava bien 1 o 2 veces tu *arrosito* en agua fría antes de cocinarlo.
- El adobo preparado se consigue en cualquiera de las bodegas latinas.

ARROZ CON BERENJENAS

- 1 taza de arroz de grano corto
- 2 berenjenas medianas
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Orégano
- 1 sopita (caldo en pastilla)

PREPARACIÓN: Preparas tu arrocito blanco como siempre y que te quede bien rico.

Por otra parte vas preparando un refrito con la cebolla picada, los 2 dientes de ajo muy picados. Echas la sopita y mezclas bien. Cortas la berenjena en cubitos pequeños y lo echas el refrito.

Remueves bien pa' que todos los gustitos se junten y hasta que la berenjena se cueza. Agregas sal, orégano y hojitas de laurel y revuelves a fuego lento.

Una vez que esté listo sirves en un plato el arroz blanco y a su lado las berenjenas.

SUGERENCIAS:

- Acá en España sé de amigas de la República que hicieron este plato con calabacines. Debe quedar muy bueno también.
- Lava 1 o 2 veces el arroz antes de cocinarlo.

Mi marido es español. Cuando él está en casa yo le sirvo su arrosito blanco que es lo único que él come, pero mi hija y yo mezclamos nuestras habichuelitas, nuestros guandules, nuestro platanito.

ARROZ CON BERENJENAS REBOZADAS

1 1/2 TAZA DE ARROZ DE GRANO CORTO
1 CEBOLLA MEDIANA
2 DIENTES DE AJO
2 BERENJENAS MEDIANAS
1-2 HUEVOS
HARINA (PARA REBOZAR)
ACEITE (PARA FREÍR)
AGUA (PARA EL ARROZ)

PREPARACIÓN: Preparas el arroz como siempre.

Cortas las berenjenas en rodajas medianas, las rebozas en huevo previamente salado y en harina. Las fríes en aceite caliente.

Sirve en un plato el arroz con las rodajas de berenjenas a un lado.

SUGERENCIAS:

- El huevo tiene que estar a temperatura ambiente. Así queda mejor el rebozado.
- Si prefieres un rebozado más grueso puedes hacer la *operación* dos veces: dos veces huevo, dos veces harina.
- Antes de freír deja las berenjenas en la nevera.

Hace un tiempo escuché en el metro a una señora que le preguntaba a su marido por una receta dominicana cuyo nombre anunciaba la publicidad de un nuevo restaurante latino de la zona. Yo no pude aguantarme, me acerqué, le expliqué y se la escribí en una hojita.

ARROZ CON COCO

2 TAZAS DE ARROZ DE GRANO CORTO
1 DIENTE DE AJO
1 LATA DE LECHE DE COCO
SAL
AGUA PARA HERVIR

PREPARACIÓN: Preparas tu arrosito como siempre. Cuando el agua empieza a evaporarse le echas la leche de coco. Remueves con cuidado y dejas que también se evapore.

SUGERENCIAS

- La leche de coco en lata viene muy concentrada, tienes que rebajarla. Echa el contenido de la lata y luego 1/2 medida de la lata sólo de agua.

En Dominicana usamos generalmente el coco natural exprimido. Recuerdo desde siempre a mi madre guayando el coco. En parte porque nos gusta mucho, pero también porque si alguna vez faltaba el aceite, la grasita que suelta el coco era un buen sustituto.

LOCRIO DE LEGUMBRES GUISADAS

- 2 TAZAS DE ARROZ DE GRANO CORTO
- 1 DIENTE DE AJO
- AGUA
- SAZONADOR O ADOBO SECO
- PIMIENTA BLANCA
- CILANTRO

Para el sofrito:

- 1 CEBOLLA MEDIANA
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 AJÍ MEDIANO (PIMIENTO)

Para las legumbres:

- JUDÍAS VERDES COCIDAS
- 1/2 CALABACÍN CORTADO EN DADITOS
- 1 ZANAHORIA GRANDE CORTADA EN RODAJAS

PREPARACIÓN: Preparas un arrocito blanco. Mientras éste se cuece, preparas tu sofrito. Echas las legumbres crudas en el sofrito. Revuelves bien durante unos minutos y lo tapas. Vas controlando para que no se pegue y agregas si hace falta un chorrito de agua. Sirves las legumbres con el sofrito y el arroz blanco en un mismo plato.

Yo cuando regreso, en esa maleta me traigo de todo. Recuerdo que un día mi padre se asomó a la habitación donde estaba intentando con la ayuda de mi madre cerrar la maleta y el pobrecito espantado gritó... «Ay mi niña, ¿pero es que allá en España no tienen comida?»

SANCOCHO

- 150 GR DE CARNE DE RES (TERNERA)
- 150 GR DE CARNE DE PUERCO (CERDO)
- 150 GR DE POLLO
- 2 CEBOLLAS MEDIANAS
- 2 DIENTES DE AJO
- CILANTRO
- SAL
- PIMIENTA

Verduras:

- CALABAZA
- ÑAME
- YAUTÍA
- PAPA
- ZANAHORIA
- YUCA
- PLÁTANO MACHO
- PLÁTANO RULO (QUE ES MÁS PEQUEÑO)

PREPARACIÓN: Preparas el sofrito. Acondicionas las carnes (limpias y bien troceadas) y una vez preparado el sofrito echas la carne de res y de puerco y por último la de pollo que es la más *tiernesita.* Las verduras se agregan cuando la carne esté lista. Pon agua hasta tapar la carne. Cocinas a fuego medio para que los *víveres* no se arrebaten. El tiempo de cocción es de 1 hora aproximada.

Éste es un plato que comemos en las celebraciones. Nosotros empezamos a celebrar cuando comenzamos a guisar. La música que no nos falte, casi debes ponerlo como un ingrediente más.

PLÁTANO FRITO

3 PLÁTANOS MACHOS
ACEITE PARA FREÍR (BASTANTE)

PREPARACIÓN: Cortas los plátanos en rodajas en diagonal de grosor mediano. Pones el plátano cortado en aceite a fuego lento y lo dejas unos minutos.

Lo sacas y aplastas con una tostonera. Una vez que estén aplastados lo pones otra vez a dorar de un lado y por el otro a fuego fuerte.

SUGERENCIAS:

- Si no tienes tostonera, puedes aplastar las rodajas con un vaso o una botella. Antes de aplastar cada rodaja, el plátano tiene que estar algo cosinaíto porque si no al aplastarlo se desbarata todo.
- El aceite que nosotros usamos es el de maní, de girasol, de maíz y también aceite de coco que queda muy bueno.

Cuando llegamos hace 11 años comprábamos 4 plátanos macho a 1.000 pesetas, imagínate 6 euros. Con mi marido los comíamos de a poco, midiendo cada mordisco.

TOSTONES

2 PLÁTANOS VERDES
ACEITE PARA FREÍR
SAL GORDA

PREPARACIÓN: Proceda de igual manera que con los plátanos fritos pero esta vez con plátano verde.

Use dos plátanos.

SUGERENCIA: Para aplastarlos puedes ponerlos entre hojas de papel toalla (papel cocina) y aplástalos con la mano para no quemarte.

MANGÚ

3 PLÁTANOS MADUROS
MANTEQUILLA
SAL
LECHE (OPCIONAL)

PREPARACIÓN: Se trata de hacer un puré con los plátanos a los que le añadirás mantequilla, sal y si quieres algo de leche.

MOFONGO

3 PLÁTANOS VERDES
250 GR DE CHICHARRONES
3 DIENTES DE AJO
ACEITE DE OLIVA
ACEITE VEGETAL O MANTEQUILLA PARA FREÍR

PREPARACIÓN: Cortas los plátanos en diagonal y los dejas en remojo en agua con sal durante 15 minutos.

Retíralos y sécalos bien. Fríe las tajadas en abundante aceite vegetal o mantequilla (no deben estar muy doradas).

Machaca los dientes de ajo junto con el aceite de oliva.

Para armar las bolas debes machacar las rodajas de plátano y los chicharrones y mezclarlos con la mezcla de aceite y ajo.

Con esa mezcla, le das forma de bola con la mano.

Sírvelos calientes.

YANI QUEQUE

3 TAZAS DE HARINA BLANCA DE TRIGO
2 CUCHARADITAS DE POLVO PARA HORNEAR
AGUA
SAL
ACEITE PARA FREÍR

PREPARACIÓN: Esta receta no tiene ningún misterio, pero queda deliciosa.

En un recipiente echas la harina, el polvo para hornear, el agua y la sal. Amasas bien hasta que quede una consistencia pareja (homogénea) que no se pegue. Dejas reposar ½ hora y haces bolitas que echas a freir en aceite caliente.

SUGERENCIAS:

- El yani queque se acompaña con pescado frito. Es una comida de playa. Procura freírlo en un aceite de maíz o girasol.
- Acá podría acompañarse con el *pescaíto* frito y bien adobado que preparan en Andalucía.

Ésta es una comida de pobre que le gusta a todo el mundo. Se come en la calle o en la playa con pescado frito. Cuando llevé a mi hijo a mi tierra, yo le decía que esos eran los churros dominicanos, entonces él los comía con muchas ganas.

CHEN CHEN

200 GR DE TRIGO
AGUA
1 LATA DE LECHE DE COCO

PREPARACIÓN: Debes dejar el trigo en remojo la noche anterior porque es muy duro. Una vez blando, le quitas la *pluma* (la piel) y lo pones a cocer en agua, a fuego medio. Déjalo bastante tiempo para que se termine de ablandar.

Cuando el agua comienza a evaporarse le echas la leche de coco. Remueves con cuidado con cuchara de madera y esperas hasta que la consistencia sea parecida a la del arroz con leche.

SUGERENCIA: Puedes agregarle algunas ramas de canela o espolvorear cada porción (ración) con canela en polvo.

BOLLITOS DE YUCA

2 YUCAS MEDIANAS
SAL
HARINA
ACEITE PARA FREÍR

PREPARACIÓN: Pela las yucas y córtalas en rodajas. Ponlas a hervir lentamente hasta que queden muy blanditas.

Majas (pisas) bien las yucas hasta hacer un puré espeso. Cuando el puré esté frío lo amasas con la mano apenas para darle forma.

Pasas cada bolita rápido por harina y las fríes en aceite bien caliente.

SUGERENCIA: Al cocinar la yuca debes echar la sal al final para evitar que ésta se endurezca.

BOBOTE

1 yuca grande	Sal
1 huevo	Aceite para freír
Anís en grano	

Preparación: Rallas la yuca cruda y exprimes el agua que suelta.

Bates el huevo, agrégale el anís y la sal e incorpora la ralladura. Mezclas todo muy bien.

Calientas el aceite, pones la mezcla en una cuchara sopera y echas a freír por ambos lados.

HABICHUELAS DULCES DE SEMANA SANTA

200 gr de judías rojas	2 batatas (boniatos)
1 1/2 taza de azúcar	1 taza de coco rallado
1 lata de leche de coco	

Preparación: Las habichuelas deben estar remojadas y ya blandas. Las pones la noche anterior.

Pones una cacerola a fuego medio y dejas que las habichuelas se cuezan con tiempo. A mitad de cocción echas las batatas peladas y cortadas en cuadraditos para que se cuezan junto con las habichuelas.

A continuación echas el azúcar y remueves para distribuir la cantidad en el agua. Cuando el agua va almibarando, añades la leche de coco y dejas que termine de cocinarse todo a fuego bajo. La consistencia del plato es como una sopa espesa.

Al servir cada plato, la sopa debe estar tibia. Puedes espolvorear con coco rallado por encima de cada porción (ración).

Sugerencias:

- Este plato queda muy dulce. Puedes rebajar las cantidades de los ingredientes y sobre todo rebajar la concentración de la leche de coco.
- Si usas coco rallado, el mejor es el natural por el sabor y la textura, pero puedes utilizar el comprado.
- Para Semana Santa le agregamos por encima unas galletas con el dibujo de la cruz.

Hay cosas que allá no las comía y ahora cuando las veo soy loca por ellas.

DULCE DE LECHE

1 l de leche entera	1 cucharadita de jugo de limón
1 taza de azúcar blanca	

Preparación: En una olla mediana mezclas bien la leche con el azúcar.

Pones a fuego muy bajo y revuelves bien con cuchara de madera. Echas el jugo de limón. Revuelves y subes la temperatura del fuego hasta que hierva. Baja el fuego a medio durante unos 5 minutos y vuelva a bajarlo a lento durante 10 minutos, siempre meneando hasta que obtenga su color cremita. Dejas reposar a temperatura ambiente.

Sugerencia: Cómelo con cuchara o untado en pan.

Variante: Puedes añadirle unas gotas de vainilla o una rama de canela para darle sabor.

Nosotros tenemos postres con dulce de leche pero más nunca la cantidad que tienen los argentinos. Allí casi todo postre lleva dulce de leche.

FLAN DE BATATA

2 $^1/_2$ tazas de azúcar
4 batatas medianas
Canela en polvo
2 $^1/_2$ tazas de leche
5 huevos
$^1/_2$ almidón de maíz
Extracto de vainilla
$^1/_4$ taza de agua

Preparación: Disuelve $^1/_2$ taza de azúcar en un poco de agua hasta formar un almíbar dorado y espesito. Échalo en una flanera para cubrir todo el fondo.

En un bol mezclas las batatas majadas (hechas puré) con $^1/_2$ taza de azúcar, la canela y la vainilla.

Mezclas el almidón de maíz en $^1/_2$ taza de leche, remueves bien y mézclalo con las batatas.

Finalmente mezclas lo que queda de la leche y el azúcar y bate los huevos. Añade todo esto al puré de batatas.

Pones la mezcla en la flanera. Cocinas unos minutos al baño María.

Llevas a horno medio hasta que, insertando un cuchillo, éste salga totalmente limpio. Dejas enfriar antes de desmoldar.

Sugerencia: Puedes utilizar como recipiente una budinera.

Cuando me traen las batatas rosaditas de mi tierra a todos los platos se las echo, tan dulces y tan ricas...

NARANJAS AGRIAS RELLENAS DE DULCE DE LECHE

4 naranjas agrias
Azúcar y agua (para almíbar)
Dulce de leche

Preparación: Destapas las naranjas quitándoles la parte de arriba. Quítale la pulpa y las hierves para quitarle el amargo y para que la piel quede tierna.

Cuando están tiernas las retiras del agua y dejas que escurran bien.

Las pasas una a una por un almíbar suave y las sacas.

Las rellenas con dulce de leche y vuelves a taparlas.

Se comen cortadas en trocitos.

MORIR SOÑANDO

12 naranjas para jugo
Azúcar
Leche
Vainilla
Hielo

Preparación: Para obtener esta bebida mezclas el jugo de las naranjas con azúcar, leche y algo de vainilla. Agregas bastante hielo y ya está lista para beber.

Las frutas están presentes en todas nuestras bebidas... hay tanta variedad... ¡y cómo nos ayudan a apagar la sed y el calor!

ARGENTINA

En Argentina se practica este axioma: «Todo bicho que camina va a parar al asador». La idolatría de la vaca resultaba prácticamente monolítica, en especial su pulposo muslo y lomo, el corte más noble...

XAVIER FEBRÉS

En la despensa argentina

Para organizar una auténtica despensa argentina que sepa conservar los elementos prehispánicos, los heredados de la conquista española y los adquiridos como resultado de la gran corriente inmigratoria europea de la cual fue anfitriona desde mediados del siglo XIX y hasta entrada la década de los años cincuenta del siglo XX, tenemos que tener en cuenta una variedad amplia de ingredientes.

Entre los granos, y al igual que el resto de Hispanoamérica, el choclo (maíz), en mazorca, en grano y en harina, porotos (habas), garbanzos, arvejas (guisantes) y lentejas.

Entre los cereales, arroz, cebada y trigo, este último gran protagonista no sólo en la gastronomía debido a la calidad de su harina y a los productos derivados de él como son el pan, las pastas o la pizza, sino al papel histórico en la economía del país.

La presencia de la harina de maíz y en menor medida de avena hace referencia a la comida prehispánica en el primer caso y a la comida criolla en el segundo.

Zanahorias, cebollas, cebollas de verdeo (cebolleta), puerros, toma-

tes, papas, batatas, ajíes morrones (pimientos), zapallitos (una especie de calabacín pequeño y redondo), choclo (maíz), zapallo y calabaza son clave a la hora de pensar en verduras.

La carne vacuna es la estrella de la gastronomía argentina. De ella se aprovecha todo. Su excelente carne y sus entrañas (vísceras).

Si bien la fruta no tiene la misma presencia que en otros países de América Latina y el Caribe, el sur del país produce excelentes manzanas, mientras que la calidad de los cítricos proviene de la región oriental.

Entre las especias destacan el orégano, la pimienta, el ají molido, el pimentón dulce, la cúrcuma, el estragón y la salvia. El chimichurri es una salsa especial formada por diferentes especias y que sirve para acompañar y rociar la carne asada.

La yerba mate, de cultivo en la región mesopotámica, es indispensable para preparar el mate (bebida caliente a base de agua y yerba que se toma con bombilla en un recipiente de calabaza seca), en su vertiente fría recibe el nombre de tereré. Este gusto –pasión– es compartido con países limítrofes como Uruguay, Paraguay y el sur de Brasil.

El dulce de leche es el ingrediente principal en la gastronomía dulce de Argentina, sin él no podremos entender la mesa dulce del país.

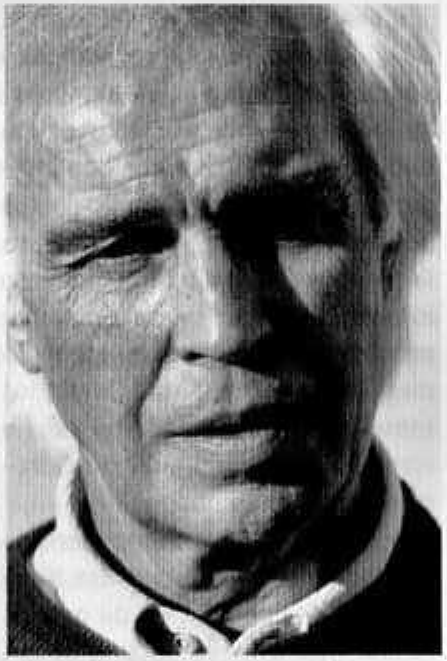
El vino de Mendoza (región de Cuyo) y la cerveza Quilmes completan esta despensa.

El tiempo del sabor: horarios y costumbres

El desayuno tiene lugar temprano, entre las 7,30 y 8 de la mañana. Los niños toman leche chocolatada y los adultos café con leche acompañado de pan tostado con manteca, dulces de frutas o dulce de leche.

El horario habitual del almuerzo es a las 13 horas. El menú suele incluir entrada, plato principal y postre, aunque en los últimos años la comida se ha aligerado. Si hay un primer plato, éste es generalmente una sopa, una tarta salada de verduras o un plato frío en verano.

El plato principal típico en una casa argentina es el *bife –de costilla o de lomo–* a la plancha, *carne asada* al horno o *carne estofada* acompañada de una ensalada fresca, de puré o de arroz. El plato de *pasta fresca* no ha de faltar en el menú semanal. En muchas casas el día elegido para la pasta es el domingo.



De postre diario, frutas, ensaladas de frutas, yogures o gelatina entre los más cotidianos.

A diferencia de lo que sucede en otros países vecinos de América Latina, el pan sí es protagonista en la comida. La calidad de la harina de trigo ha dado como resultado un pan blanco de muy buena calidad, aunque también se consume mucho pan integral y otros que recientemente han sabido incorporar sabores (pan de cebolla, pan de queso, pan de espinacas, de morrones o de zanahorias).

A las 17 horas niños y adultos toman una merienda que vuelve a ser principalmente dulce. Leche, café y sobre todo *mate* en los adultos, con *facturas*, panes, o galletas dulces para acompañar.

La cena tiene lugar a partir de las 21 horas y sigue siendo, en relación con otros países, una cena fuerte.

Durante los fines de semana hay tres comidas que difícilmente van a faltar: el asado, la pasta y la pizza. Para los postres, tartas dulces de gran variedad, muchas de ellas de origen centroeuropeo, *panqueques* con dulce de leche, mousse de chocolate o helados tradicionales completarán el menú.

El ADN del sabor

Hablar de la cocina de Argentina es hablar de una buena síntesis entre la cocina prehispánica, que se mantiene hoy viva básicamente en el norte y noroeste del país, la cocina de la Conquista y otras muchas cocinas europeas, entre ellas la española, la italiana y la judía. Por este motivo Argentina tiene una dieta en ocasiones más cercana al origen de la gente que pobló sus tierras que a los productos originarios del lugar.



Las regiones del país que en el último siglo recibieron menos aportación de población inmigrante conservan con mayor autenticidad algunos platos de origen indígena que comparten con otros países vecinos. La gastronomía de la región noroeste es mucho más identificable con los sabores peruanos y bolivianos que con la dieta del resto del país. El locro, los tamales o las humitas son un claro ejemplo de hermandad y de patrones culturales comunes.

El litoral mesopotámico (Misiones, Corrientes y Entre Ríos) contó con la aportación de grupos específicos que se distinguieron del resto de la gran inmigración (española e italiana), creando enclaves interesantes como los alemanes, rusos, polacos y rumanos judíos asquenazíes, muchas de cuyas tradiciones y sabores perviven y se han extendido a otras regiones. El gaucho judío, hablando en yiddish mientras preparaba asados y cebaba mate, es un claro ejemplo de integración cultural.

La herencia de la gastronomía española e italiana, sumada a la tradición y apego histórico por el consumo de carne, ha edificado los pilares básicos de la dieta argentina. La pasta y la pizza, las tortillas y los guisos, junto con el asado, son una muestra representativa de ello.

Lo que perdura del aún escaso consumo de pescado se debe a la tradición gastronómica de los inmigrantes de la Europa Central y del Este, judíos alemanes, polacos, rusos o rumanos. Los budines de pescado, el pescado relleno, algunos pescados al horno son muestra de ello. De los españoles se ha conservado la empanada gallega rellena de atún y algún plato de pescado en escabeche. El consumo de pescado sigue siendo escaso. Entre los más consumidos se encuentra la merluza y la trucha de río.

La cocina argentina de hoy es una cocina basada en la cocción asada

(a la parrilla, al horno y a la plancha), guisada, cocida y gratinada. Ejemplo de ello son los bifes y el asado de tira, los locros y la pasta.

Los fritos en la dieta argentina no están muy presentes, sin embargo resultan indispensables para algunas empanadas (empanadillas), milanesas de carne vacuna, de pollo y la bollería.

Las *parrillas* forman parte del mobiliario indispensable en casas y restaurantes. Las hay fijas, movibles, improvisadas y de todos los tamaños, siempre listas para preparar el *asadito* en cualquier parte.

Entre las carnes, la vacuna es la que más se consume. El consumo de cerdo se ubica en segundo lugar. El chivo, conocido como chivito, se prepara asado a la brasa.

La carne asada se acompaña de ensaladas variadas. Las tradicionales son:

La ensalada criolla preparada a base de tomate, cebolla y morrón rojo (pimiento) cortado todo muy pequeño (casi es más sencillo comerla con cuchara) y la ensalada de *chauchas* (judías verdes), huevo duro, papa cocida y cebolla.

Entre las ensaladas heredadas de la cultura europea destacan la de papa cocida, huevo cocido, cebolla, perejil picado fresco y condimentada con mayonesa (kartofel salad) y la ensalada de rodajas de naranja, aros de cebolla, condimentada con sal, pimienta y crema de leche (nata).

El puré de papas, de batatas o de zapallo, así como las papas, batatas, manzanas y cebollas asadas al horno con orégano son un acompañante clave de carnes y pollo.

Gran parte del consumo de verduras tiene lugar a través de las tartas saladas (quiches) que desde hace 15 años a esta parte han empezado a reciclar y transformar la dieta diaria, agilizándola en tiempo, creatividad y economía doméstica.

Los postres también dejan ver la fusión e integración entre diferentes culturas. Por un lado, el *dulce de zapallo*, los *alfeñiques* especie de caramelos hechos con azúcar de caña, los *pastelitos de membrillo* y *batata* y la *mazamorra* son representantes de la dieta prehispánica.

De asimilación más reciente, los helados artesanales aprendidos de los italianos y el flan de huevo español. El *postre vigilante*, tajadas de queso y dulce de batata, es un claro ejemplo de adaptación al postre español. La ensalada de frutas no falta entre los postres argentinos y se come con helado, con dulce de leche o sola a cualquier hora del día.

Sin lugar a dudas, el *dulce de leche* es el rey del postre en Argentina. Tiene múltiples usos, acompañando en algunos casos y creando en otros diferentes postres. Alguna muestra de ello son: el flan con dulce de leche, los alfajores, el helado de dulce de leche, la tarta milhojas de dulce de leche, queso con dulce de leche, manzana verde con dulce de leche y los *panqueques* (especie de crepes de masa fina estrechamente vinculados a las filloas gallegas).

Acompañantes inseparables del mate son las facturas, pequeñas piezas de bollería de harina de trigo, con azúcar y manteca fritas. Algunas están rellenas de crema pastelera (crema), dulce de leche o dulce de membrillo. Entre ellas destacan las *medialunas* (cruasán), los *vigilantes, tortitas negras, churros, cañoncitos* o *pan de leche*. En estas piezas de bollería podemos encontrar dos escuelas: la española y la alemana.

ALBÓNDIGAS

- 1/2 KG DE CARNE DE TERNERA PICADA
- 1 MANZANA VERDE RALLADA
- 1 TOMATE GRANDE
- PAN RALLADO
- SALSA DE TOMATE (UN POCO DE KETCHUP)
- 1 HUEVO
- SAL
- PIMIENTA
- ORÉGANO
- PEREJIL

Para la salsa:

- 1 LATA DE PURÉ DE TOMATE NATURAL
- 1 CEBOLLA MEDIANA
- SAL
- PIMIENTA
- UN POCO DE VINO DE COCINA

PREPARACIÓN: Mezclás muy bien todos los ingredientes y luego le das forma a las albóndigas.

Una vez armadas hay que pasarlas rápidamente por harina.

Preparás una salsa de tomate con cebolla frita, sal, pimienta y un chorrito de vino.

Ponés las albóndigas a cocer a fuego lento dándoles la vuelta pero que se cuezan bien por los dos lados.

Se sirve con arroz o papas hervidas.

SUGERENCIA: Dejá las albóndigas en la heladera (nevera) durante media hora antes de cocinar.

BIFES A LA CRIOLLA

12 bifes finos de carne de ternera	2 tomates medianos
3 papas medianas	Orégano
2 cebollas medianas	Sal
1 ají rojo grande (pimiento)	Pimienta blanca

PREPARACIÓN: Cortás las verduras en rodajas de grosor medio.

En una guisera (cazuela/olla baja) vas formando capas con las rodajas de papas, cebollas, ajíes, tomates y los bifes. Echás un chorro de aceite, y condimentas con orégano, sal y pimienta blanca.

Tapás la guisera y a fuego lento dejás que se vaya cocinando. Vas revolviendo y agregando un poco de agua hasta que queden hechos.

SUGERENCIA: Esta carne se contrae y achica mucho, por eso hay que calcular tres bifes por persona.

Cuántas veces tuve que llamar a mi madre por teléfono para que me diera una receta. Ahora por email es más rápido, pero siempre falta algo, no es lo mismo.

CHURRASCO A LA PLANCHA CON CHIMICHURRI

Churrasco o bife	Sal

PREPARACIÓN: Ponés a cocinar la carne por ambos lados en una plancha bien caliente.

SUGERENCIAS:

- Es común acompañar la carne con ensalada o puré de papas, batata o calabaza.
- El punto de la carne es difícil de explicar. Debe quedar hecha pero siempre jugosa.

En Argentina cualquier lugar es bueno para preparar el asadito, una terraza, el campo, la cocina, una obra en construcción y hasta la calle. En una cocina argentina siempre encontrarás la plancha acanalada y la parrigás, parrilla circular y cerrada para asar sobre hornalla de gas.

SALSA CHIMICHURRI

1 cucharada sopera de orégano	Pimienta blanca
1 cucharada de ají molido seco	1 taza de aceite de maíz
4 dientes de ajo picado fino	1 taza de vinagre de manzana o de vino
Sal	

PREPARACIÓN: Ponés el aceite en un recipiente y vas agregando y mezclando de a uno cada ingrediente.

Esta salsa, en pequeña cantidad, acompaña a las carnes. Nunca debe tapar el sabor de la carne.

Podés guardar el chimichurri en la heladera (nevera) siempre que la superficie quede cubierta con aceite y el frasco (bote) esté bien tapado.

SUGERENCIA: El ají molido picado y seco lo encuentras en tiendas de productos argentinos.

Esta salsa nunca falta en los asados. Mientras los hombres preparan la carne y las mujeres las ensaladas, la salsa ya está en la mesa.

ESTOFADO DE CARNE

1 kg de pescetto o roast beef
2 cebollas medianas
1 ají rojo o verde (pimiento)
1 zanahoria mediana
Sal
Pimienta
Orégano
Laurel
1 lata de tomate triturado
1 cucharadita de extracto de tomate

PREPARACIÓN: Preparás una olla de mediana altura y ponés aceite a calentar.

Luego añadís la carne y dejás que se dore por un lado y por el otro.

Retirás la carne del aceite y en ese mismo aceite freís la cebolla cortada en aros finos, el ají picado y la zanahoria rallada.

Mezclás bien todo, agregás una lata de tomate triturado y condimentás con sal, pimienta, orégano y laurel.

Ponés nuevamente la carne a fuego lento dejás que se haga.

SUGERENCIA: Cuando hay estofado, primero se come la salsa de éste con pasta fresca recién cocida y en segundo término la carne del estofado cortada en rodajas y acompañada de ensalada verde.

VARIANTE: El estofado puede hacerse con pollo. En este caso si los trozos son más pequeños comés todo junto: la pasta, el pollo y la salsa.

Éste es uno de los platos argentinos preferidos de mi yerno que es gallego.

MATAMBRE FRÍO

1 kg de matambre
Aceite
Vinagre
Sal
Pimienta
Orégano
Ají molido
Perejil
Hojas de acelga
Queso mantecoso (queso para fundir)
2 ramas de apio
1 cebolla mediana
1 zanahoria mediana

PREPARACIÓN: Colocás el matambre extendido sobre una superficie lisa con la grasita hacia arriba.

Preparás una salsa con el aceite, vinagre, sal, pimienta, orégano, ají molido y perejil picado. Untás con ésta la superficie de la carne.

Ponés encima las hojas de acelga cruda y el queso cortado en bastoncitos.

Por último enroscás la carne hacia un lado y luego cosés todo con hilo y aguja. Cerrás bien las puntas así no se sale el relleno y terminás de atarlo con hilo de algodón.

Una vez que está bien cerrado, lo ponés en una olla a hervir con una cebolla, apio y una zanahoria. Tenés que dejarlo 2 horas a fuego medio y cuando la carne esté tierna la sacás.

Una vez que la carne está fría hay que poner la carne en un *prensa matambre*. Cuanto más peso, mejor, para que la carne quede compacta.

Por último cortás la carne en rodajas.

SUGERENCIA: Una vez que la carne está lista dejás que se enfríe dentro del agua. Si la sacás enseguida se pondrá negra.

El prensa matambre es un utensilio muy útil porque ayuda a sujetar bien la carne, si no lo tenés en la casa, le ponés una plancha u objetos pesados encima.

MATAMBRE CALIENTE

1 kg de matambre
Aceite
Vinagre
Sal
Pimienta
Orégano
Ají molido
2 dientes de ajo
1 cebolla pequeña

PREPARACIÓN: Armás el matambre de manera tal que la grasa quede hacia abajo.

Encima de la carne ponés la salsa hecha con todos los condimentos picados y mezclados.

Enrollás la carne, la atás y cocinás en el horno a fuego medio.

Este corte de carne tan usado en Argentina se consigue en varios supermercados españoles.

MATAMBRE CON LECHE

1 kg de matambre
Vinagre
Leche
Sal
Pimienta
1 cebolla mediana

PREPARACIÓN: Ponés el matambre entero o cortado en trocitos en una asadera.

Lo condimentás con sal, pimienta y la cebolla picadita.

Echás vinagre encima y por último bañás al matambre en leche.

Lo cocinás al horno a fuego medio. La leche se corta con el vinagre y forma una costrita muy sabrosa.

Recuerdo a mi abuela preparándolo, desde entonces no volví a comerlo, no sé si me animaré a hacerlo, prefiero guardar el aroma y sabor en mi memoria.

MILANESAS DE CARNE FRITAS

1/2 kg de carne ternera en filetes
Sal
2 dientes de ajo
Perejil
3 huevos
Pan rallado
Sal
Pimienta

PREPARACIÓN: Preparás una mezcla con los huevos batidos, el ajo molido y el perejil picado.

Pasás cada filete por esta mezcla y luego por abundante pan rallado (por ambas caras).

Freis en aceite muy caliente.

SUGERENCIAS:

- Si el filete no es muy fino, aplastá o martillá la carne con el martillo para milanesas. Tiene que quedar delgado.
- Si te sobra pan rallado, batís un huevo, añadís queso rallado, el pan rallado y armás una tortita que freis en el mismo aceite.

VARIANTE: Las milanesas pueden ser de carne de pollo o cerdo.

Si un carnicero gallego escucha que su cliente tiene acento argentino enseguida le ofrece asado de tira, lomo o bife de costilla.

MILANESAS DE CARNE A LA NAPOLITANA

- 1/2 kg de filetes de ternera
- 3 huevos
- 2 dientes de ajo
- 1 lata de puré de tomate natural
- 150 gr de jamón cocido
- 150 gr de queso fresco (para derretir)
- Orégano
- Sal
- Pimienta
- Perejil

PREPARACIÓN: Armás las milanesas.

Preparás una salsa de tomate muy ligera.

Una vez fritas, ponés por encima salsa de tomate.

Añadís 1/2 loncha de jamón cocido y un trozo de queso fresco. Por último otra vez salsa de tomate rociada con mucho orégano fresco.

Llevás al horno unos minutos hasta que el queso se derrita.

VARIANTES:

- El queso fresco que se come en Argentina se puede reemplazar por queso de Arzúa o mozzarela.
- Podés reemplazar la salsa de tomate por rodajas de tomate natural.

PASTEL DE CARNE

- 3/4 de kg de carne de ternera picada
- 1/2 cebolla mediana
- 1/2 manzana verde
- 1 huevo
- Pan rallado
- Sal
- Pimienta
- Mostaza

PREPARACIÓN: En un bol mezclás con las manos la carne picada junto con la cebolla y la manzana, ambas ralladas.

Añadís 2 cucharadas soperas de pan rallado y condimentás bien.

Seguís amasando con las manos. Finalmente ponés un poco de mostaza y el huevo para ligar la mezcla.

Le das forma de pan, lo cubrís de pan rallado y lo ponés en una fuente para horno con un chorrito de aceite.

Cuando se hace costra ya está listo.

SUGERENCIAS:

- Para acompañar se recomienda asar papas, batatas, cebollas y manzanas al horno.
- Todo va cortado en rodajas finas.

GUISO DE CARNE

- 500 gr de carne de ternera
- 2 cebollas medianas
- 1 ají rojo mediano (pimiento)
- 2 tomates medianos
- 1 lata de arvejas (guisantes)
- 4 papas medianas
- Sal
- Pimienta
- Laurel
- Orégano
- Ají molido

PREPARACIÓN: Cortás las cebollas, el ají y los tomates en cuadraditos. Ponés a dorar todo. Condimentás y echás la carne cortada en trozos.

Removés y dejás que se dore bien. Por último ponés la arvejas.

Al mismo tiempo preparás papas cocidas y cortadas en cuadraditos.

Por último mezclás todo.

VARIANTE: Podés reemplazar las papas por arroz o fideos cortos.

POLLO REBOZADO CON PIMENTÓN

1 POLLO CORTADO EN OCTAVOS	SAL
PAN RALLADO	PIMIENTA
PIMENTÓN DULCE	ACEITE
AJO EN POLVO	

PREPARACIÓN: Lavás las presas y las secás bien.

Condimentás con el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Rebozás cada presa en pan rallado mezclado con el pimentón dulce.

Preparás una asadera con un poco de aceite en la base, colocás cada una de las presas y ponés encima de ellas apenas un chorrito de aceite.

Llevás a horno medio. Las presas deben estar doradas por ambos lados.

Mientras te cuento esta receta me parece que todo huele a pimentón, hasta puedo ver cómo se tiñen las manos mientras rebozás las presas.

POLLO AL OREGANATO

1 POLLO CORTADO EN OCTAVOS	SAL
4 LIMONES	PIMIENTA
ORÉGANO FRESCO	ACEITE

PREPARACIÓN: Lavás y secás bien cada presa. Condimentás con sal y pimienta. En una cacerola grande ponés aceite a calentar. Una vez caliente, agregás las presas para que se doren por ambos lados.

Bajás el fuego y vas agregando el jugo de los limones. Una vez que el pollo está hecho, espolvoreás todo con orégano fresco.

SUGERENCIA: Si ves que el pollo va quedando seco, podés agregarle agua.

PESCADO EN ESCABECHE

1 KG DE PESCADO BLANCO EN FILETES (MERLUZA, PERCA)
PAN RALLADO
3 HUEVOS
SAL
PIMIENTA
ACEITE

Para preparar el escabeche:

1 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
1 TAZA DE VINAGRE DE MANZANA
1 TAZA DE AGUA
4 ZANAHORIAS MEDIANAS
3 CEBOLLAS GRANDES
PIMIENTA EN GRANO
LAUREL
SAL

PREPARACIÓN: Condimentás el pescado y lo pasás por huevo y pan rallado. Freís los filetes y los dejás enfriar.

Mientras tanto preparás el escabeche. En una cacerola ponés el aceite, el vinagre y el agua a calentar a fuego medio. Agregás las zanahorias cortadas en rodajas finas y las cebollas cortadas en aros. Condimentás con sal, pimienta y laurel. Cuando las verduras están tiernas agregás los filetes.

Dejás cocinar durante 5 minutos y a enfriar.

PASTA CON SALSA BLANCA GRATINADA

500 GR DE PASTA FRESCA
SALSA BLANCA (BECHAMEL)
150 GR DE JAMÓN COCIDO
150 GR DE QUESO RALLADO

PREPARACIÓN: Hervís la pasta.

Preparás una salsa blanca espesita.

Ponés en una fuente para horno una base de aceite, luego la pasta y encima mucha salsa blanca, mezclada con trocitos de jamón cocido.

Espolvoreás con mucho queso rallado.

Llevás a horno medio.

SUGERENCIA: Podés usar pasta que haya quedado del día anterior.

VARIANTE: Podés reemplazar el jamón cocido por trocitos de pollo.

PASTA CON AJÍ MOLIDO

1 KG DE ESPAGUETIS
3 DIENTES DE AJO
AJÍ MOLIDO
QUESO RALLADO

PREPARACIÓN: Cuando falta unos minutos para retirar los espaguetis del agua, ponés a dorar en aceite los ajos hasta que estén bien marroncitos.

Sacás la sartén del fuego y echás un puñado de ají molido. Verás que se levanta humo y que sale vapor.

Colás la pasta y echás la mezcla encima de los fideos. Espolvoreás con bastante queso rallado.

SUGERENCIA: El ají molido lo encuentras envasado en las tiendas de productos argentinos.

En cada cuadra hay una fábrica de pastas. Allá comemos la pasta fresca. Los domingos por la mañana podés esperar hasta más de una hora para que te atiendan.

POLENTA

1 PAQUETE DE HARINA DE MAÍZ
QUESO RALLADO
MANTECA (MANTEQUILLA)
SAL

PREPARACIÓN: Ponés a calentar agua con sal. Una vez que hierve, agregás la harina de maíz en forma de lluvia y revolvés constantemente con cuchara de madera.

Cuando espesa agregás la manteca y el queso rallado.

Revolvés bien antes de servir.

VARIANTES:

- Podés echar un caldo en cubo al agua en la que cocinás la polenta o también agregar leche al agua.
- Podés servirla con salsa de tomate.

SUGERENCIA: En las tiendas de productos argentinos venden una harina de maíz de cocción rápida. La marca que se usa allá.

PUCHERO

	Trozos de gallina o de pollo	150	gr de panceta
3/4	kg de carne de falda	3	papas medianas
2-3	huesos de caracú (tuétano)	2	batatas medianas
	Trozos de chiquizuela (parte de la rodilla que tiene mucho cartílago)	3	zapallitos
250	gr de garbanzos	200	gr de zapallo
250	gr de porotos (habas)	2	cebollas medianas
2	chorizos criollos	2	choclos (maíz en mazorca)
		1/2	repollo

PREPARACIÓN: Preparás el caldo con los huesos y la verdura.

Le agregás la carne cortada en trozos.

En otro recipiente cocinás los garbanzos y los porotos previamente remojados, y por último agregás el repollo.

Hervís en una tercera cacerola los chorizos y la panceta. Finalmente cocinás todo junto en la cacerola del caldo.

Se sirve con una salsa especial.

SUGERENCIAS:

- En conveniente poner las verduras enteras.
- La chiquizuela se come con mostaza.

VARIANTE: Se le puede agregar morcilla.

Ingredientes para la salsa:

2	cebollas medianas	2	tomates medianos
1	ají rojo grande (pimiento)		

PREPARACIÓN: Hervís estas verduras y una vez cocidas las cortas en pedazos muy pequeños. Una vez tibias condimentás con sal y aceite.

LOCRO

1/4	kg de porotos (alubias)
500	gr de panceta
500	gr de huesos de cerdo
1	kg de trigo pelado
1	kg de carne de falda
2	chorizos blancos
2	chorizos colorados
500	gr de zapallo
500	gr de batatas
	Sal

Ingredientes para la salsa:

250	gr de cebolla de verdeo
1	morrón rojo (pimiento)
1/2	taza de aceite
	Laurel
	Pimentón dulce
1/2	taza de caldo
	Ají molido
	Sal

PREPARACIÓN: La noche anterior tenés que dejar en remojo los porotos. Una vez blandos los cocinás en agua y los escurrís bien.

Cortá la panceta (tocino) y la carne de cerdo en trozos chicos.

En una cacerola grande poné el trigo cubierto con bastante agua hirviendo. Cuando vuelve a romper el hervor, agregás dos tazas de agua fría y apagás el fuego hasta que el trigo aumente su volumen.

Una vez que esto suceda le agregás la carne cortada en trozos y dejás que se cocine a fuego fuerte hasta que hierva nuevamente.

Con el fuego medio, agregás la panceta, los porotos, los chorizos cortados en rodajas, el zapallo y las batatas en trozos. Dejás cocinar todo a fuego bajo, y revolvés con cuchara de madera para evitar que se queme.

PREPARACIÓN DE LA SALSA: Picás la cebolla de verdeo y el morrón.

En aceite caliente ponés a dorar el morrón y la cebolla con el laurel.

Agregás el pimentón dulce disuelto en el caldo y el ají molido.

Dejás cocinar a fuego lento.

SUGERENCIA: Podés reemplazar la cebolla de verdeo por el puerro y el zapallo por calabaza.

CARBONADA

- 1 1/2 kg de carne de ternera sin grasa
- 1 morrón rojo (pimiento)
- 2 cebollas medianas
- 1 caldo concentrado
- 1 cucharadita de extracto de carne
- 2 zanahorias medianas
- 1/2 kg de zapallo
- 2 zapallitos
- 2 papas medianas
- 2 batatas medianas
- 1/4 kg de orejones (damascos-albaricoques) deshidratados
- 2 choclos (mazorcas de maíz)
- Aceite de maíz
- Sal
- Pimienta

Preparación: Ponés a dorar en aceite el morrón cortado en juliana y la cebolla cortada fina.

Cuando estén tiernos les agregás la carne cortada en cubos y dejás que se dore unos minutos.

Enseguida agregás el caldo, el extracto de carne y cubrís todo con agua hirviendo. Dejás pasar unos minutos e incorporás las verduras, todas cortadas en cubos o rodajas medianas.

Finalmente agregás los orejones previamente remojados en agua y los choclos cortados en rodajas.

Si ves que el agua se consume, vas agregando agua. El agua no debe evaporarse del todo, pero tampoco debe quedar como una sopa.

La consistencia del plato es similar a un guiso o arroz caldoso.

Sugerencia: Podés reemplazar el zapallo por calabaza y los zapallitos por calabacines.

CAZUELA DE CHOCLO

- 1 1/2 kg de calabaza
- 250 gr de choclo (mazorca de maíz) en grano
- 250 gr de crema de choclo
- 1 cebolla mediana
- 1 morrón (pimiento)
- 3 dientes de ajo
- Caldo de verduras
- Sal
- Pimienta blanca (opcional)
- Orégano
- Aceite de maíz

Preparación: Ponés a dorar en poco aceite los dientes de ajo picados, agregás la cebolla y el morrón cortados en juliana.

Añadís la calabaza cortada en dados y cubrís todo con caldo de verduras.

Tapás la olla y dejás cocinar a fuego bajo durante 15 minutos.

Después agregás los dos tipos de choclo y condimentás con sal, orégano fresco y pimienta blanca.

Revolvés bien con cuchara de madera. Subís el fuego y dejás cocinar durante unos minutos más.

Sugerencias:

- Para obtener la crema de choclo, hervís los granos y una vez tiernos los licuás. Para darle consistencia podés agregar una cucharada sopera de harina o maicena.
- Podés reemplazar el choclo fresco por choclo en lata. Entonces tendrás que poner una lata de granos de choclo enteros y una lata de choclo cremoso.

Estas cazuelas, el locro y la carbonada son típicos en el norte de Argentina.

TOMATES RELLENOS

4 tomates duros y grandes
2 zanahorias medianas
2 papas medianas
1 lata de arvejas (guisantes)
Mayonesa
Sal

PREPARACIÓN: Cortás los tomates al medio. Los ahuecás bien.

Cortás las zanahorias y las papas en cuadraditos pequeños y las ponés a hervir. Cuando estén blandas, dejás que se enfríen y mezclás todo con mayonesa para rellenar cada mitad de tomate.

SUGERENCIA: Al vaciar los tomates los ponés boca abajo para que suelten toda el agua.

VARIANTE: A la mezcla podés agregarle atún.

Los tomates y huevos rellenos nunca faltan en las celebraciones de verano, por eso están siempre en la mesa navideña.

HUEVOS RELLENOS

4 huevos
Mayonesa
Sal
Pimienta

PREPARACIÓN: Hervís los huevos y dejás que se enfríen. Los cortás al medio longitudinalmente.

Vacías las yemas y las pisás con la mayonesa. Condimentás la mezcla y volvés a rellenar cada mitad.

VARIANTE: Podés mezclar la yema con paté para hacer el relleno.

VERDURAS RELLENAS

Papas
Berenjenas
Cebollas
Morrones
Zapallitos

Para el relleno para 6 verduras:

300 gr de carne de ternera picada
1 cebolla mediana
1 diente de ajo
1 huevo
Sal
Pimienta
Orégano
Perejil fresco

PREPARACIÓN: Esta receta se prepara con todos los ingredientes en crudo. Primero ahuecás las papas, las cebollas y los ajíes morrones. Las berenjenas las cortás a lo largo y también las ahuecás.

Mezclás la carne picada con la cebolla y el ajo muy picados.

Agregás el huevo para unir todo y condimentás con todos los ingredientes. Una vez que tenés la mezcla rellenás cada verdura.

Preparás una salsita a base de tomate y cebollas para el fondo de la cacerola y una vez que está lista, ponés las verduras y tapás la cacerola.

Cocinás a fuego bajo.

SUGERENCIA: Podés reemplazar los zapallitos por calabacines.

BOCADILLOS DE ARROZ

2 TAZAS DE ARROZ DE GRANO LARGO
HARINA DE TRIGO
LECHE
1 HUEVO
POLVO PARA HORNEAR
SAL
PIMIENTA

PREPARACIÓN: Una vez preparado el arroz, lo dejás enfriar. Mientras tanto tenés que preparar una pastita, tipo engrudo con harina, leche, 1 huevo, polvo para hornear, sal y pimienta. La consistencia tiene que quedar espesita.

Le añadís el arroz y revolvés bien todo. Si hace falta más grosor a la pasta le agregás harina con cuchara sopera.

Una vez que encontrás la consistencia, agarrás la cantidad de una cuchara sopera y freís en aceite bien caliente.

VARIANTE: A la mezcla podés agregarle perejil fresco picado.

Cuando mi abuela los preparaba, cerraba la puerta de la cocina, de lo contrario la fuente llegaba vacía a la mesa.

PIONONO SALADO

1 PIONONO
MAYONESA
QUESO ROQUEFORT
CREMA DE LECHE
150 GR DE JAMÓN COCIDO
6 PALMITOS
ACEITUNAS
4 HUEVOS

PREPARACIÓN: Extendés la masa y la untás con mayonesa para humedecerla.

Luego ponés el queso roquefort mezclado previamente con crema de leche (nata para cocinar) para suavizarlo.

Cortás las fetas (lonchas) de jamón cocido en tiritas, también los palmitos, las aceitunas y los huevos duros.

Vas poniendo en filas todos los ingredientes. Finalmente enrollás hacia un lado y lo cortás en rodajas medianas.

SUGERENCIAS:

- Este plato queda mejor preparado de un día para otro.
- Debe quedar dentro de la heladera para evitar que fermente.
- La masa es la que se utiliza en España para preparar el brazo gitano.

EMPANADAS
Empanadillas

Discos para empanadas (ya preparados)

Diferentes rellenos

Para el relleno de carne:

500 gr carne picada sin grasa
2 cebollas medianas
Aceite
Sal
Pimienta
Cominos
Pimentón dulce

PREPARACIÓN: Se rehogan en aceite las cebollas bien picadas. Cuando están transparentes les agregás la carne picada y mezclás bien.

Cuando la carne esté a medio cocinar, se le agrega sal y pimienta.

En una taza de agua disolvés el pimentón dulce y el comino y lo agregás a la carne, de esta manera no queda seca.

Dejás cocinar unos minutos más a fuego lento.

SUGERENCIA: Se recomienda preparar el relleno el día anterior a su utilización. El sabor quedará más concentrado. El punto de la mezcla estará mejor para preparar las empanadas.

VARIANTE: Podés agregar al relleno huevos duros cortados en trozos medianos y aceitunas sin carozo (hueso) o también aceitunas negras y pasas de uva sin semilla previamente remojadas.

Para el relleno de queso y cebolla:

3 cebollas grandes
500 gr de queso fresco
Aceite
Sal
Pimienta
Orégano

PREPARACIÓN: En una sartén se rehogan las cebollas. Cuando están transparentes se agrega el queso y revolvés bien para que quede derretido.

Condimentás con sal, pimienta y orégano (indispensable). Rellenás las empanadas cuando el relleno está frío.

SUGERENCIA: El queso puede ser mozzarella o en España queso de Arzúa.

Para el relleno de capresse:

500 gr de queso mozzarella
4 tomates medianos
Hojas de albahaca fresca (3 hojitas por empanada)
Sal

PREPARACIÓN: Cortás la mozzarella en cuadraditos pequeños y la pasás por harina. Después cortás los tomates en cuadraditos y los dejás escurrir en un colador durante hora y media.

Para rellenar cada empanada, ponés los tres ingredientes: la mozzarella, tomate y no más de 2 hojitas de albahaca fresca.

Cada región tiene su variedad de empanada de carne, cortada a cuchillo, picante, con uvas pasas, o con carne y azúcar.

MASA BÁSICA PARA PANQUEQUES

2 TAZAS DE HARINA DE TRIGO
2 TAZAS DE AGUA
1/2 TAZA DE ACEITE
3 HUEVOS
SAL Y PIMIENTA A GUSTO (PARA RELLENOS SALADOS)
AZÚCAR Y VAINILLA A GUSTO (PARA RELLENOS DULCES)

PREPARACIÓN: Mezclás todos los ingredientes hasta formar una masa líquida.

Con un cucharón volcás el contenido en una panquequera de teflón. Y los cocinás por las dos caras.

La consistencia es esponjosa y el espesor fino.

RELLENOS: Si los panqueques son salados pueden ser de espinacas con salsa blanca (bechamel), de pollo, de atún.

MASA BÁSICA PARA PIZZA

250 GR DE HARINA DE TRIGO
50 GR DE LEVADURA DE CERVEZA
1/2 TAZA DE AGUA TIBIA
3 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE
1 CUCHARADA SOPERA DE SAL
1 CUCHARADITA DE AZÚCAR
1 CUCHARADA SOPERA DE HARINA
1/2 TAZA DE LECHE TIBIA

PREPARACIÓN: Primero se disuelve la levadura en agua tibia. Agregás la cucharada de harina y el azúcar. Batís bien con un tenedor hasta que quede una masa espumosa. Dejá esta mezcla en un sitio tibio.

Preparás sobre la mesa una corona con la harina previamente salada y colocás en el centro el aceite, siempre procurando que no se escurra entre la harina.

Vas incorporando poco a poco la mezcla espumosa que queda de la levadura y la leche tibia, hasta ir formando una masa tierna que no se pegue a la mesa.

Agarrás la masa y amasás con ganas y fuerza. Luego dividí la masa en 2 o 3 bollos pequeños y dejá reposar por lo menos durante 30 minutos.

Calentá el horno a fuego alto.

Antes de poner la masa en el molde, tenés que calentar el molde en el horno boca abajo y luego espolvorearlo con pan rallado o polenta, después recién lo cubrís con la masa y una vez que esté algo hecha, cubrís con la salsa y condimentos que más te gusten.

Pizza y fin de semana son sinónimos en Argentina.

MASA BÁSICA PARA TARTAS (SALADAS)

250 GR DE HARINA DE TRIGO
150 GR DE MARGARINA
1 CUCHARADITA DE TÉ DE SAL
1 YEMA

PREPARACIÓN: Mezclá la harina con la margarina. Es mejor hacerlo usando dos cuchillos o tenedores para evitar que la masa tome la temperatura de las manos. Una vez que se haya convertido en una especie de arena gruesa, la extendés sobre la mesada y hacés un hueco en el centro donde pondrás la yema.

Mezclás bien y si ves que necesitás que la masa quede más suave, le agregás unas gotitas de agua fría. La consistencia debe ser suave y nunca seca. Una vez que lográs la consistencia dejás descansar la masa en la heladera cubierta con un lienzo. Después la estirás y colocás en una tartera.

La cocinás sola a horno medio cuando el relleno no necesite cocción.

SUGERENCIAS:

- Si la masa es para hacer una tarta dulce, es recomendable agregar 50 gramos de azúcar. Si por el contrario la usaras para un relleno salado, entonces podés agregar más sal e incluso pimienta molida.
- Si el relleno requiere cocción, podés llevar todo junto al horno, pero es importante que antes pinches la masa con el tenedor para que se *quede en el molde.*

RELLENOS: Los rellenos pueden ser de espinacas o acelgas con salsa blanca, de jamón y queso, de queso y cebolla, de zapallitos (verdes y redondos de sabor similar al calabacín) y cebolla.

Este plato es la solución para muchos almuerzos. Se incorporó en las casas y en los bares como comida rápida.

PIONONO DULCE

1 PIONONO
DULCE DE LECHE
COCO RALLADO

PREPARACIÓN: Untás la superficie de la masa con dulce de leche.
Enrollás el pionono.
Ponés apenas dulce de leche en la superficie y rocías con coco rallado.

VARIANTES:

- Podés agregar al relleno nueces picadas o trozos de durazno (melocotón) en almíbar.
- Por fuera podés cubrirlo con chocolate.

Los arrolladitos de dulce de leche son un clásico en los cumpleaños infantiles.

POSTRE VIGILANTE
Queso y dulce

QUESO FRESCO
DULCE DE BATATA

PREPARACIÓN: Cortás rectángulos de cada uno y se comen juntos.

VARIANTE: Podés utilizar dulce de membrillo.

PANQUEQUE DE DULCE DE LECHE

Si los panqueques son dulces también podés escoger distintos rellenos. El tradicional y clásico es el de dulce de leche.

VARIANTES:

- Podés rellenarlos con bananas y coco rallado y bañarlos con chocolate derretido.
- Acá en España, podés rellenarlos con crema de cacao.

POLONIA

Tenemos filete empanado y knodel de ciruelas rojas... Esta irrupción tan repentina de algo tan cercano como los knodel de ciruelas entre los preparativos de la muerte fue para mí una maravillosa manifestación de lo maternal.

JOSEPH ROTH

En la despensa polaca

Preparar la despensa básica de una familia polaca supone desarrollar un sentido de la previsión importante que sirva para alimentar a ésta a lo largo del año y sobre todo durante los crudos inviernos. Las inclemencias del tiempo con sus nevadas y bajas temperaturas han determinado en la población un sentido práctico que les permite continuar con naturalidad su ritmo de vida.

La nata agria, la mantequilla, la leche cortada, la harina de trigo, de cebada y el vinagre de alcohol sirven para elaborar, junto con los ingredientes principales, cualquiera de los platos típicos.

Los entrevistados recuerdan a sus madres y abuelas aprovechando lo que la tierra brindaba en primavera y verano, así como las horas dedicadas a la elaboración de alimentos. Las conservas son un referente básico en este proceso. Las hay de pepinillos, calabacines, setas, tomates y remolachas y se utilizarán como ensaladas para acompañar a las diferentes carnes.

La pimienta negra, el eneldo, el perejil, las semillas de amapola y el *chrzan* –especia muy picante– son especias que otorgan personalidad a la

cocina polaca. La canela y el clavo de olor son los aromas característicos en compotas y tartas.



Al igual que las verduras, las manzanas y las peras también se preparan en conservas como compotas que acompañarán a carnes como el pato, la oca y el cerdo. Servidas al final de una comida, se disfrutan como postre, entre ellas las manzanas asadas con canela.

Las frutas silvestres como grosellas, arándanos, fresas y moras son muy apreciadas. Con ellas se elaboran salsas y se preparan dulces muy representativos. Los *pierogi* dulces rellenos de fresas y la *tarta de queso* cubierta con arándanos así lo demuestran. La tarta *malakow* es otra de las estrellas de la repostería.

Entre las carnes, el cerdo, el pollo, el pato y la oca se consumen asados y acompañados de guarniciones de manzanas y cerezas o nata agria con cebollas.

Los productos ahumados son muy valorados dentro del país y añorados entre los polacos que viven fuera. Existe una variedad importante de embutidos y salchichas ahumadas, entre ellas las blancas destacan por su calidad.

El pescado es consumido según regiones. El arenque, el lucio y la carpa son los más apreciados, se preparan ahumados y al horno bañados con una salsa de cebollas y nata agria.

Las patatas tienen fuerte presencia en la dieta polaca a través de los purés gruesos gratinados con queso, las sopas de patata, o simplemente las patatas cocidas.

El repollo es indispensable para la elaboración de varios platos como lo son el *golabki* –rollitos de repollo rellenos de carne–, los *bigos* –repollo encebollado con carne y chorizo–. En su variante fermentada, sirve para comerlo solo o con manzana y zanahoria rallada como ensalada fría. Las

remolachas también se utilizan para preparar conservas, sopas como la *barszcz* y purés para servir con carnes y sopas.

El arroz tiene escasa presencia en esta gastronomía. Sirve para engrosar y dar cuerpo a rellenos de carne, cebollas y verduras.

Los rábanos se consumen frescos o preparados como aderezo muy picante para las carnes.

El tiempo del sabor: horarios y costumbres

El día en Polonia comienza temprano con un desayuno fuerte en calorías que consiste en pan de harina de trigo o cebada muy esponjoso con queso blanco, rábanos y cebollino, tostadas con mantequilla y dulces, embutidos, huevos, ahumados y tajadas de queso. Todo ello acompañado de leche caliente y hasta hace poco tiempo té. La incorporación diaria del café es muy reciente.

A media mañana es común tomar un bocadillo relleno de manteca de cerdo y cebolla picada. Muchos niños lo llevan al colegio como tentempié.

El almuerzo tiene lugar entre las 12,30 y las 13 horas. En las casas polacas nunca falta la sopa hecha con caldo casero, a ser posible de gallina. El plato principal suele ser muy calórico y siempre incluye alguna carne, verduras y patatas. De postre, dependiendo del momento del año, se toma la fruta fresca o la que ha sido preparada en compota.

La comida termina con una copa de vodka helado y un trozo de pan.

La cerveza se bebe caliente y muchas veces mezclada con zumos de frutas de fresas y ciruelas. La cerveza más valorada es la *Zywiec*.

La cena tiene lugar a partir de las 19 horas. Aunque es más ligera que el almuerzo, no puede dejar de ser calórica. Suelen comer panes tostados con mantequilla y embutidos variados, queso, salchichas ahumadas y un plato de sopa caliente.

El ADN del sabor

La comida polaca es intensa. En ella conviven tres sabores básicos: picante, dulce y agrio.

La personalidad de los platos está fuertemente condicionada por las estaciones del año. De ellas depende que puedan comer alimentos frescos o en conservas, ahumados, fríos o calientes.



La proximidad geográfica con los países vecinos hace relacionar muchos platos polacos con la gastronomía alemana (repollo fermentado, repollo relleno), con la gastronomía ucraniana (nata agria) y la gastronomía checa (patatas y carnes asadas). La comida judía, aunque se cocine hoy más fuera que dentro del país, ha dejado su herencia en la gastronomía polaca. Los *pierogi* de queso y cebolla, y los rellenos de papa, reviven el recuerdo de los *varenikes*, el rábano picante y la utilización de la amapola en dulces y panes hablan de un origen común entre ambas gastronomías, etc.

La base de la cocción de esta comida es la conserva, los ahumados, las carnes asadas, los guisos y las sopas. Estas últimas relevantes como primer plato durante más de seis meses al año. La comida frita no es significativa.

CHULETAS DE CERDO CON PURÉ DE MANZANAS

4 CHULETAS DE CERDO
SAL
PIMIENTA
2 HUEVOS
PAN RALLADO O HARINA DE TRIGO
NATA AGRIA

PREPARACIÓN: Aplastas las chuletas, las condimentas y rebozas en huevo y pan rallado o harina de trigo. Las fríes en aceite caliente. Las bañas en nata agria y acompañas con puré de manzanas bien caliente.

La hermana que tenemos en Polonia puso antena parabólica para aprender a cocinar la comida que sus hermanos comemos en España.

CHULETAS DE CERDO CON NATA

4-6 CHULETAS DE CERDO GROSOR MEDIO
1/2 TAZA DE NATA AGRIA
1/2 TAZA DE AGUA
1 CUCHARADA SOPERA DE VINAGRE
1 CUCHARADA SOPERA DE AZÚCAR
SAL
PIMIENTA
MANTEQUILLA

PREPARACIÓN: Condimentas con sal y pimienta cada chuleta. Las fríes en mantequilla.

Por otra parte, mezclas el vinagre, el azúcar y el agua.

Pones en una cacerola las chuletas y echas por encima la mezcla. Dejas que se cuezan a fuego lento hasta que la carne de las chuletas esté tierna. Finalmente añades la nata y subes el fuego hasta que haya ebullición.

En Madrid encuentro productos similares a los de mi tierra en los supermercados que venden alimentos alemanes: embutidos, cerdo adobado, me es muy familiar.

PATO ASADO CON CEREZAS

1 KG DE CARNE DE PATO
1 KG DE CEREZAS
1 VASO DE VINO TINTO
½ TAZA DE AZÚCAR
SAL
PIMIENTA

PREPARACIÓN: Pones sal y pimienta a la carne de pato, ya sea entero o cortado en trozos. Dejas que tome el sabor durante 1 hora. Llevas a horno fuerte durante aproximadamente 20 minutos.

Mientras se está asando, le echas por encima un vaso de vino tinto que caiga chorreando sobre la carne.

Cuando la carne está tierna, lo retiras del horno y esperas a que se enfríe. Si el pato está entero lo cortas en trozos, si ya está cortado lo acomodas en la asadera.

Cortas las cerezas sin carozo (hueso) y las pones encima del pato. Espolvoreas cada trozo con azúcar. Vuelves a llevar a horno pero esta vez a temperatura media. Déjalo no más de 15 minutos.

SUGERENCIA: Puedes acompañarlo con puré de patatas.

ARENQUES

4 ARENQUES SALADOS
2 CEBOLLAS MEDIANAS
PIMIENTA EN GRANO
HOJAS DE LAUREL
2 LIMONES
NATA AGRIA

PREPARACIÓN: Empiezas a preparar este plato el día anterior. Tienes que desalar muy bien los arenques (el mismo proceso que se sigue con el bacalao). Una vez desalados, los limpias. Les quitas la piel y las espinas. Los cortas en filetes muy delgados.

Los acomodas en un recipiente de cristal. Vas a ir ubicando los filetes en capas.

Pones arenques, luego rodajas finas de cebolla, granos de pimienta, rodajas de limón sin piel.

Por otra parte mezclas el jugo de tres limones, con la nata y cubres toda la preparación. Tienes que dejarlo en un sitio frío durante un día.

SUGERENCIA: Es muy típico comer este plato con patatas cocidas.

CALDO DE POLLO

1 LITRO DE AGUA
2 TROZOS DE POLLO O GALLINA
1 ZANAHORIA MEDIANA
1 CEBOLLA MEDIANA
SAL
PIMIENTA

Para la base:
3 PUÑADOS DE MACARRONES MEDIANOS
250 GR DE JUDÍAS VERDES SECAS

PREPARACIÓN: A fuego lento cueces los trozos de pollo o gallina, la zanahoria y la cebolla hasta que el agua hierva 2 veces. En cada hervor limpias el caldo. Lo salas.

Simultáneamente en otro fuego cueces macarrones o judías verdes (puede utilizarse comida ya preparada, en este caso sólo se la recalienta).

En un plato hondo pones una base de macarrones o judías y luego cubres abundantemente con caldo. Condiméntalo con pimienta. Se toma bien caliente.

En España nunca enciendo la calefacción para nosotros aquí el frío es muy suave.

SOPA DE TOMATE

- 2 1/2 VASOS DE ARROZ DE GRANO CORTO
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE HARINA DE TRIGO
- 2 CUCHARAS PEQUEÑAS DE TÉ DE TOMATE CONCENTRADO (A ELECCIÓN)
- 1 LATA DE TOMATE TRITURADO
- 1/2 VASO DE NATA
- PIETRUSKHA (PEREJIL FRESCO)
- SAL
- PIMIENTA

PREPARACIÓN: Preparas el caldo, una vez que ha hervido cueces el arroz hasta que esté blando pero no pegado.

Agregas las cucharadas de harina, la nata y sigues revolviendo.

Por último agregas la lata de tomate. Si la quieres más concentrada, agregas el concentrado de tomate.

Finalmente condimentas con sal, pimienta y espolvoreas cada plato con perejil fresco picado.

SUGERENCIA: Echa la sal antes que la nata para que no se haga grumo.

A mi hija le encanta esta sopa y también las croquetas y las lentejas. Me salen muy buenas. Siempre les añado trocitos de embutido ahumado que me envían de Polonia.

SOPA DE PATATAS

- HUESO PARA CALDO
- 200 GR DE CARNE DE TERNERA CORTADA EN TROZOS
- 3 PATATAS CORTADAS EN CUBOS
- 1 CEBOLLA GRANDE
- 1 DIENTE DE AJO
- 2 ZANAHORIAS MEDIANAS
- 1 TOMATE FRESCO
- SAL
- PIMIENTA NEGRA
- 150 GR DE NATA AGRIA
- PEREJIL PICADO FRESCO

PREPARACIÓN: Cortas la verdura en cuadraditos. La carne también. Pones a cocer a fuego lento todos los ingredientes en crudo.

Una vez que el caldo esté listo, limpias la espuma del hervor y echas la sal, y por último la nata.

Revuelves muy bien lentamente con cuchara de madera para evitar grumos.

Una vez servido, agregas a cada plato pimienta negra y perejil picado.

VARIANTE: En vez de utilizar carne, pones panceta o salchicha ahumada.

A nosotros que la sopa no nos falte. Aquí aprendí a tomar sopa de pescado y me encanta.

BARSZCZ

Sopa de remolacha

10 REMOLACHAS MEDIANAS
1 CEBOLLA MEDIANA
1 LIMÓN
2 CUCHARADAS SOPERAS DE AZÚCAR
2 TAZAS DE CALDO VEGETAL
1/2 TAZA DE NATA AGRIA
SAL
PIMIENTA NEGRA EN GRANOS

PREPARACIÓN: Pelas las remolachas, cortas la cebolla en rodajas finas y las cueces en agua a fuego medio hasta que las remolachas están tiernas. Agregas el jugo de un limón, el azúcar, la sal y la pimienta y lo dejas reposar durante toda una noche.

Al día siguiente remueves y agregas el caldo vegetal. Llevas a fuego medio y añades la nata. Se toma muy caliente. Puedes añadir granos de pimienta negra.

VARIANTE: Puedes tomar esta misma sopa fría. Se llama *choldnik*, es muy rica y se toma en verano.

Mucha gente agrega al caldo de la remolacha pimienta negra y laurel, el sabor de la infusión es muy fuerte y concentrada, la gente la toma cuando está bebiendo alcohol, ya que les ayuda a quitar el alcohol de la cabeza.

BIGOS

Repollo guisado

1 CEBOLLA MEDIANA
1 TOMATE NATURAL
1 REPOLLO MEDIANO
1 CHORIZO
TROZOS DE CARNE DE CERDO O DE TERNERA
VINO TINTO (OPCIONAL)

PREPARACIÓN: Cortas el repollo en tiras muy finas y lo dejas al menos a 1/2 hora en remojo para que se ablande.

Luego lo cueces a fuego medio.

Simultáneamente preparas un refrito con la cebolla muy picada y el tomate natural sin piel. Condimentas bien este refrito.

Una vez que el repollo está cocido, lo cuelas bien para quitarle el agua.

Al refrito le agregas el chorizo cortado en finas rodajas (que sea fuerte pero no picante) y trozos de carne. Cuando este refrito ya esté listo se le echa un chorro de vino tinto y se le echa encima al repollo. Mezclas todo juntito.

SUGERENCIA: Cuando mezclas el refrito al repollo, controla que éste esté tibio.

Cuando vuelvo a Polonia y paso la frontera... el aire huele a ahumado.

REPOLLO ENCEBOLLADO

1 REPOLLO ENTERO
3 CEBOLLAS GRANDES
SAL
PIMIENTA BLANCA
150 GR DE NATA AGRIA

PREPARACIÓN: Pones el repollo a cocer en una cacerola grande con agua y sal. Dejas cociendo a fuego medio durante 20 minutos hasta que al introducir un cuchillo en el repollo compruebes que las hojas están tiernas.

Mientras tanto preparas con tiempo un encebollado con las tres cebollas picadas hasta que esté transparente. Echas sal y pimienta. Es importante que notes el sabor de la pimienta.

Una vez que ambas cosas están cocidas, cortas el repollo en tiras medianas y mezclas todo durante 5 o 7 minutos. Bajas el fuego y echas la nata agria. Mezclas con cuidado y sirves caliente.

SUGERENCIAS:

- Puedes reservar nata agria caliente para agregar a cada plato.
- Puedes comer el plato solo o acompañado con pepinos envinagrados.
- El puré de patatas es fundamental en la época de las patatas. Este puré es más grueso que el que se come en España y la papa queda desarmada.

Mi hija, que habla perfectamente bien el polaco y el español, con las muñecas sólo habla en español; me parece tan extraño el acento que tiene.

GOLABKI DE REPOLLO Y ARROZ

HOJAS DE REPOLLO COCIDO O BIEN DE BOTE
1 VASO DE ARROZ
500 GR DE CARNE VACUNA PICADA
1 CEBOLLA GRANDE
2 DIENTES DE AJO
200 GR DE CHAMPIÑONES
NATA AGRIA
SAL
PIMIENTA BLANCA

PREPARACIÓN: Cueces todo independientemente. Las hojas de repollo por un lado y el arroz blanco por otro.

Mientras tanto haces un refrito con la carne picada, la cebolla, los ajos y sal.

Debe quedar un refrito bastante seco. Cuando el arroz y el refrito estén tibios, los mezclas bien. Con una cucharada sopera separas la cantidad de relleno que vas a poner en cada hoja de repollo y lo moldeas con la mano. Lo colocas encima de cada hoja de repollo y lo cierras como si estuvieras armando un *puro*.

PREPARACIÓN DE LA SALSA: Preparas una salsa de champiñones con 1/2 cebolla cortada fina, nata agria, sal y pimienta blanca.

Para servir colocas los *golabki* en una fuente, les echas la salsa encima y los calientas a fuego bajo apenas unos minutos.

Conozco parejas mixtas en cuyas casas se come a diario la comida del país de cada uno.

PATATAS TIERNAS CON ENELDO

16 PATATAS TIERNAS PEQUEÑAS (SI SON MEDIANAS 12 PATATAS)
ENELDO
SAL

PREPARACIÓN: Cueces las patatas con piel. Una vez tiernitas les quitas la piel con los dedos. Las espolvoreas con suficiente eneldo, luego echas la sal y ya están listas para comer.

SUGERENCIA: Se comen solas o acompañando una carne.

Las patatas nuevas gallegas son muy buenas para hacerlas así.

ZAPIEKANNA
Pastel de patatas

UTILIZA PATATAS COCIDAS DEL DÍA ANTERIOR
2 CEBOLLAS MEDIANAS
4 HUEVOS (2 DUROS Y 2 PARA BATIR)
CARNE EN TROZOS O PICADA DEL DÍA ANTERIOR
QUESO PARA DERRETIR O RALLADO
NATA

PREPARACIÓN: Cortas las patatas en rodajas y las pones sobre una fuente formando una base. Cubres con los trozos de carne, los huevos duros picados, rodajas de cebolla rehogada y trozos de queso.

A continuación pones otra capa de patatas. Y así 1 o 2 capas más.

Sobre la última capa echas nata mezclada con 2 huevos batidos para cubrir todo y que no quede seco.

Lo llevas a horno medio durante 20 minutos. Echas queso rallado encima para gratinar.

Esta receta la preparas con patatas y con carne que hayan sobrado del día anterior.

PLATZKI ZEMÑA
Tortitas de patatas

4 PATATAS MEDIANAS
2 CEBOLLAS MEDIANAS
1 o 2 HUEVOS
HARINA (A OJO)
ACEITE PARA FREÍR

PREPARACIÓN: Rallas las patatas en rallador fino. Picas las cebollas muy fino.

En un bol mezclas todo en crudo: las patatas, la cebolla, la sal, el huevo y la harina, hasta formar una pastita compacta. Tomas una cantidad generosa en una cuchara sopera y la echas al aceite bien caliente. Dejas freírlas por ambos lados y las retiras del fuego una vez que tengan color oro.

Para poder comerlas las dejas enfriar unos minutos y puedes servirlas acompañadas de *kefir*, leche cortada.

Mis amigos españoles siempre me están pidiendo que les haga estas tortitas.

PIEROGI
Empanadillas rellenas

Para la masa básica:

3 TAZAS DE HARINA	AGUA TIBIA
1 HUEVO	SAL A GUSTO

PREPARACIÓN: Tienes que trabajar la masa con cuidado hasta que no se pegue. Si necesitas añadir harina o agua, hazlo.

Una vez que tienes el bollo de masa, la dejas reposar durante 5 minutos. La cortas para empezar a dar la forma a los discos. Puedes hacerlo con un vaso, una botella o un molde redondo mediano.

Cuando los discos están preparados tienes que rellenarlos con los ingredientes que hayas elegido y que debes tener preparados.

A) PREPARAS LA MASA.
B) PREPARAS EL RELLENO.

Cuando le aviso a mi madre que viajo a Polonia, antes de enganchar el teléfono ya está cocinando mis platos favoritos.

RELLENOS SALADOS

Para el relleno de repollo:

6 HOJAS DE REPOLLO	PIMIENTA
1 CEBOLLA GRANDE	ACEITE
SAL	

PREPARACIÓN: Cueces en una cacerola en poca agua las hojas de repollo.

Dejas que el agua se evapore y verás que las hojas están tiernas.

Picas la cebolla finamente y la llevas a fuego medio durante 5 minutos. Cuando sientes que el aroma de la cebolla cambia, añades el repollo cortado muy fino. Añades sal y pimienta a gusto.

Dejas entibiar a temperatura ambiente y luego empiezas a rellenar cada disco. La medida del relleno te la da la cantidad que cabe en una cucharada sopera.

Vas cerrando los pierogi de uno en uno.

Debes cerrar bien los extremos para que no se abran.

Cuece los pierogi en agua salada durante tres minutos.

Para el relleno de setas:

200 GR DE SETAS	SAL
1 CEBOLLA GRANDE	PIMIENTA
1 DIENTE DE AJO	

PREPARACIÓN: Sofríes en aceite bien caliente la cebolla y el diente de ajo picados muy finos.

Dejas que se cocine durante 5 minutos.

Agregas las setas cortadas en trocitos y dejas que se junten los sabores.

Condimentas con sal y pimienta y dejas enfriar a temperatura ambiente antes de rellenar los discos.

Rellenas cada disco, cierras bien y los cueces en agua salada durante 3 minutos.

SUGERENCIA: El relleno de setas puede mezclarse con el de repollo para preparar *pierogi* mixtos de repollo y setas guisadas o encebolladas.

VARIANTE: Los *ushko* son una variante de los *pierogi* rellenos de setas con cebolla pero más pequeños. Son típicos en la mesa de Navidad.

Para el relleno de queso y cebolla:

250 GR DE QUESO FRESCO (TIPO BURGOS)	SAL
1 CEBOLLA GRANDE	PIMIENTA

PREPARACIÓN: Sofríes en aceite caliente la cebolla picada muy fina. Dejas que se cocine unos 5 minutos. Dejas que se enfríe y añades el queso cortado o desmenuzado. Mezclas bien para unir todo y cuando el relleno esté a temperatura ambiente rellenas cada disco y cueces en agua salada.

Mi madre viene a pasar Navidad con nosotros y trae los ingredientes para preparar los 12 platos de una auténtica mesa navideña polaca. Iremos a la misa en polaco y después cenaremos como en casa.

ENSALADA DE REMOLACHA

5 remolachas medianas	Aceite
3 cucharadas de azúcar	Sal
1/2 vaso de nata	

Preparación: Cueces las remolachas a fuego medio hasta que estén muy tiernas, las dejas enfriar. Las pelas (es más sencillo una vez que están cocidas) y las pisas o pasas por la batidora hasta formar una primera pasta. Echas un chorro de aceite y sal para homogeneizar la pasta, el azúcar y finalmente la nata (no añadas la cantidad de golpe, hazlo poco a poco para ir viendo consistencia).

Sugerencia: Esta pasta puede comerse sola como aperitivo, para acompañar huevos duros, con un plato de carne, pollo o embutidos ahumados. Se toma fría.

ENSALADA DE PEPINO

3 pepinos medianos	Sal
Nata	Pimienta

Preparación: Cortas los pepinos y los dejas en agua con sal para que se ablanden.

Una vez blandos, los quitas. Secas. Añades nata y pimienta. Es una buena ensalada para acompañar carnes.

ENSALADA DE REPOLLO FERMENTADO

Repollo fermentado	Sal
2 manzanas verdes	Vinagre
3 zanahorias medianas	Aceite

Preparación: En un recipiente mezclas el repollo fermentado cortado en tiras, rallas las zanahorias y las manzanas. Condimentas con sal, vinagre y poco aceite.

Sugerencia: Compra el repollo ya fermentado. En el mercadillo de los domingos de Aluche lo puedes conseguir. Viene en bolsitas.

SALSA DE CIRUELAS

3 cebollas medianas	Mantequilla
250 gr de ciruelas secas sin hueso	

Preparación: Picas las cebollas y las cocinas en mantequilla hasta que estén transparentes. Luego les añades las ciruelas previamente hidratadas. Revuelves bien y sirves caliente.

PURÉ DE MANZANAS

5 manzanas verdes
Azúcar
Mantequilla

PREPARACIÓN: Cueces a fuego lento las manzanas peladas y cortadas en cuadraditos. Una vez que estén muy tiernas se pisan y se les echa 1 o 2 cucharadas soperas de azúcar y un trocito de mantequilla.

SUGERENCIA: Las manzanas ácidas son las buenas para el puré.

PANCITOS RELLENOS CON CHAMPIÑONES Y CEBOLLAS

Barritas de pan de harina de trigo o de centeno
Cebollas
Champiñones
Sal
Pimienta
Eneldo

PREPARACIÓN: Picas las cebollas y las rehogas en mantequilla hasta que estén transparentes. Agregas los champiñones cortados y dejas cocinar conjuntamente durante unos minutos. Condimentas con la sal, pimienta y eneldo. Sacas un poco de miga de la barra de pan y rellenas cuando la mezcla esté tibia.

Estas barritas son un tentempié. Los niños las llevan al colegio.

PEPINILLOS EN VINAGRE

12 pepinos medianos
Hinojo
Pimienta negra en grano
1 cucharada de arroz
Chrzan (es una especia muy fuerte, picante, no se parece a nada)
Agua
Vinagre de alcohol

PREPARACIÓN: Calculas cuantos pepinos entran en un bote de cristal.

Pones los pepinos enteros y con piel. Unas ramas de hinojo. Granos de pimienta negra. 1 cucharada de arroz (crudo, para mantener duro el pepino). Se pica el *chrzan* (si no lo consigues, no le eches nada). El 30% de la superficie del bote tiene que ser de vinagre, el resto de agua. Lo tapas herméticamente y lo llevas a baño María con agua hasta la mitad.

Envuelves el bote durante una noche en una manta. Éste una proceso de pasteurización muy antiguo.

VARIANTE: Puedes preparar conservas de calabacín en vinagre. La base de esta conserva es la misma, sólo que a ésta no se le echa hinojo (que va sólo con los pepinos). Los calabacines van cortados en rodajas. En otoño las conservas son de setas.

Recuerdo a mi madre envolviendo los botes en la manta; esa imagen no se me olvidará jamás, yo pensaba que ellos (los botes) también tenían frío.

MANZANAS ASADAS AL HORNO

6 MANZANAS ROJAS MEDIANAS
1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA
3 CUCHARADAS DE AZÚCAR
CLAVO DE OLOR
3 CUCHARADAS DE CANELA EN POLVO

PREPARACIÓN: Lava bien las manzanas. Las secas y les quitas el corazón. Las pones en una fuente para asar en el horno.

En el hueco que ha quedado en el centro de la manzana agregas un clavo por manzana y llevas a horno medio. Pasados 10 minutos de cocción agregas el azúcar y dejas que se cocinen lentamente (bajas el fuego) hasta el final. Cuando sacas del horno espolvoreas con canela en polvo.

SUGERENCIAS:

- Utiliza las manzanas rojas que son más dulces.
- Si hace mucho frío, puedes añadir en el centro algunas gotitas de vino o licor.

TARTA DE QUESO

Para la masa:

2 1/2 TAZAS DE HARINA DE TRIGO
1/2 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR
1/2 TAZA DE AZÚCAR
1/4 DE TAZA DE MANTEQUILLA
2 HUEVOS
1/4 DE TAZA DE LECHE

Para la mezcla de queso:

1 KG DE QUESO CREMA
1 TAZA DE NATA
3 HUEVOS
3 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA
1 TAZA DE AZÚCAR
ESENCIA DE VAINILLA O EXTRACTO DE ALMENDRAS
1 CUCHARADITA DE MAICENA
JALEA DE FRESAS, FRAMBUESAS O CIRUELAS

PREPARACIÓN: Prepara ambas mezclas por separado.

En un recipiente cómodo mezclas la harina, el azúcar, la mantequilla que debe estar a temperatura ambiente, los huevos ya batidos, la leche y el polvo para hornear. Mezclas bien todo y pones la masa en un recipiente previamente enmantecado y enharinado.

Por otra parte, preparas la mezcla con el queso crema, la nata, los huevos batidos, la mantequilla derretida, el azúcar, la maicena y el extracto de almendras o esencia de vainilla.

Vuelcas esta masa sobre la anterior y llevas a horno medio durante 50 minutos. El horno tiene que estar previamente calentado.

Cuando la retiras del horno, dejas que se enfríe y la cubres con jalea de fresas o ciruelas.

En el mercadillo polaco compro muchos productos, pero lo que más me gusta es buscar mis galletas de chocolate preferidas. Aunque sea sólo por esto voy hasta allí.

PIEROGI DULCES

A) Preparas la masa básica.
B) Preparas el relleno.

PIEROGI DE FRESAS Y AZÚCAR

500 GR DE FRESAS — AZÚCAR

PREPARACIÓN: Una vez listos los discos, rellenas uno a uno cortando las fresas a la mitad o en pequeños trozos (una fresa o media fresa por disco). Cubres con azúcar y cierras con mucho cuidado.

Durante la cocción ambos sabores se juntan y queda almibarado.

SUGERENCIA: Procede de igual manera con las ciruelas frescas.

VARIANTE: Puedes rellenar los discos con un puré de manzanas verdes grueso con canela en polvo.

GLOSARIO

Achiote = planta cuya semilla se usa como colorante de comidas
Adobo = aliño seco
Ají picante = guindilla
Ají, morrón, pimentón = pimiento
Ananá = piña
Arvejas, gandul o guandul, chícharos = guisantes
Auyama = calabaza
Azúcar impalpable = azúcar glas
Babaco = fruta
Banana = plátano
Batata, camote, papa dulce = boniato
Beterraga = remolacha
Bife = bistec, filete
Bocadillos = buñuelos salados
Bodegas, almacén = despensa, ultramarino
Botar = echar, soltar
Brewats = triángulos de hojaldre rellenos de pescado
Cao = duro
Carne de res = carne vacuna
Carne molida = carne picada
Carozo = hueso de algunas frutas
Carrozo = hueso
Cáscara = piel
Cebolla de hoja, cebolla de rama = cebolleta
Cebollita china = cebollino
Conchitas = berberechos
Costilla = costilla de cerdo, costilla de carne vacuna
Crema de leche = nata
Cuadra = calle
Culantro = cilantro
Cuy = conejillo de Indias
Chancado = aplastado

Chis chis = poquito, pizca
Choclo = maíz
Chonto = maduro
Choro = mejillón
Damasco = albaricoque
Durazno = melocotón
Empanada = empanadilla
Feta = loncha
Frijol = judía
Frutilla = fresa
Guanábana = fruta
Guayar = rallar
Guineítos = plátanos pequeños
Guineo = plátano macho
Guisera = cazuela u olla baja
Habichuelas, garbancillos = judías pintas
Heladera = nevera
Hojita verde = perejil
Jugo = zumo
Laham el jaruf = carne de cordero
Licuado = batido
Maadnous = perejil
Majar = pisar
Mandioca = yuca
Maní = cacahuete
Matambre = corte de carne vacuna, concrétamente la espalda
Mote cocido = maíz en grano cocido
Ogao = refrito
Paico = planta ecuatoriana que se utiliza como especia
Palta, avocado = aguacate
Panela = azúcar de caña
Panqueques = crepes
Papa = patata
Papa majada = puré de patatas
Pasas de uva = uvas pasas
Pietrushka = perejil
Pluma = piel de las legumbres
Pocillo = vasija pequeña
Porción = ración
Porotos = alubias
Presas = trozos
Puerco, chancho, cochino = cerdo
Salsa blanca = bechamel
Sazón, guiso, refritito, aderezo, ogao, condimento = aliño
Smen = mantequilla salada
Sopita, cubitos = pastillas de caldo
Tajín = fuente de barro
Tamar = dátiles
Trompa de cerdo = morro de cerdo
Zapallitos = de sabor similar al calabacín y de forma redonda
Zapallo = variedad de calabaza

ÍNDICE DE RECETAS

Colombia

Perú

República Dominicana

Argentina

Polonia